



## EVALUASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI *HARVARD STEP TEST* PADA MAHASISWA PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS ABULYATAMA

Zainuddin<sup>1</sup>, Syahrinursaifi<sup>2\*</sup>, Musran<sup>3</sup>, Ammar Zaki<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, FKIP Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

\*Email korespondensi : syahrinursaifi\_penjaskesrek@abulyatama.ac.id<sup>2</sup>

Diterima Mei 2024; Disetujui Juni 2024; Dipublikasi 31 Juli 2024

**Abstract:** *Physical fitness is the body's ability to perform an activity without feeling excessive fatigue. Students in following a series of lectures have not shown good physical fitness performance. The effort made is to evaluate physical fitness through the Harvard step test. So that students can improve their training and detect their own fitness level. The purpose of this study was to evaluate physical fitness through the Harvard step test on physical education students health and recreation Faculty of Teacher Training and Education Abulyatama. This type of research is evaluative with a quantitative descriptive approach. Collecting data for this study through the Harvard step test. The population and sample of this study were 30 students of Physical Education Health and Recreation class 2022. The results showed physical fitness through the Harvard step test with an average of 33.47 (very poor), with the following details: 1) Moderate category with a frequency of 1 student (3.33%), 2) Less category with a frequency of 2 students (6.67%), and 3) Very less category with a frequency of 27 students (90.00%). The research concluded that the evaluation of physical fitness through the Harvard step test on students of physical education health and recreation of the Faculty of Teacher Training and Education Abulyatama was in the category of very poor.*

**Keywords :** *Evaluation, physical fitness, Harvard step test*

**Abstrak:** Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Mahasiswa dalam mengikuti rangkaian perkuliahan belum menunjukkan performa kebugaran fisiknya yang baik. Upaya yang dilakukan adalah mengevaluasi kebugaran jasmani melalui *harvard step test*. Sehingga mahasiswa dapat meningkatkan latihan dan mendeteksi sendiri tingkat kebugarannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kebugaran jasmani melalui *Harvard step test* pada mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Abulyatama. Jenis penelitian ini evaluatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data penelitian ini melalui *Harvard step test*. Populasi dan sampel penelitian ini yaitu 30 mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2022. Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani melalui *Harvard step test* dengan rata-rata 33,47(kurang sekali), dengan rincian sebagai berikut: 1) Kategori cukup dengan frekuensi 1 mahasiswa (3,33%), 2) Kategori kurang dengan frekuensi 2 mahasiswa (6,67%), dan 3) Kategori kurang sekali dengan frekuensi 27 mahasiswa (90,00%). Kesimpulan penelitian bahwa evaluasi kebugaran jasmani melalui *Harvard step test* pada mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Abulyatama berada pada kategori kurang sekali.

**Kata kunci :** *Evaluasi, kebugaran jasmani, Harvard step test*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani aspek psikomotor merupakan tujuan utama yang akan dicapai tanpa mengabaikan aspek-aspek pendidikan yang lain seperti kognitif, afektif dan sosial (Supriyadi, 2018).

Olahraga adalah aktivitas fisik atau permainan yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, serta meningkatkan keterampilan fisik dan mental. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan di sekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi (Nugraha, 2015).

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa.

Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan baik fisik maupun mental, selain itu kesehatan sangat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas gerak dalam sehari-hari, kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang merupakan aspek penting yang harus dijaga.

Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, mahasiswa dituntut untuk teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, para mahasiswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di kampus. Tingkat kebugaran yang baik sangat dibutuhkan di perkuliahan. Mahasiswa yang sering berolahraga, tubuhnya akan terbiasa atau beradaptasi sehingga ketika melakukan aktivitas yang berat cadangan kekuatannya lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang berolahraga (Saputra et al., 2019).

Salah satu metode yang populer dan banyak digunakan dalam mengukur kebugaran jasmani adalah *Harvard step test*. Prinsip Metode ini bahwa tingkat kebugaran seseorang dapat tercermin dari respon detak jantung terhadap aktivitas fisik tertentu. *Harvard step test* melibatkan gerakan naik turun pada *step board* dengan tinggi tertentu dan kecepatan yang tetap, sambil memantau detak jantung selama dan setelah aktivitas. Tes ini memberikan informasi tentang kapasitas aerobik individu dan dapat digunakan untuk memperkirakan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas fisik dengan intensitas tertentu (Saputra et al., 2019).

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tidak menentu tergantung aktivitas fisik yang dilakukan. Mahasiswa sering menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan akademik dan mengabaikan kegiatan fisik yang teratur. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap gaya hidup tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak negative pada kesehatan dan kinerja

mereka. Kebugaran fisik dasar merupakan faktor yang sangat penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa pendidikan jasmani, dengan kebugaran fisik yang baik maka mahasiswa akan mampu mengikuti berbagai rangkaian perkuliahan.

Meningkatkan kebugaran jasmani merupakan tindakan *prevensif*, yaitu memelihara kesehatan lebih baik dari pada mengobati penyakit. Salah satu perubahan yang terjadi saat meningkatkan kebugaran jasmani adalah peningkatan kualitas jantung, karena jantung merupakan organ vital yang sangat penting bagi seseorang. *Harvard step test* adalah tes kebugaran yang sederhana. bertujuan mengukur kebugaran *kardiovaskuler* untuk kerja otot (Yusuf, 2018).

Pengamatan pada mahasiswa penjaskesrek Universitas Abulyatama, bahwa mahasiswa tersebut telah menempuh beberapa mata kuliah yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Namun kenyataannya banyak mahasiswa belum menunjukkan performa kebugaran fisiknya yang baik dalam setiap pertemuan perkuliahan. Sehingga penelitian perlu dilakukan untuk mengungkap tingkat kebugaran jasmani melalui *harvad step test*. Melalui *harvad step test* masa akan datang mahasiswa dapat melakukan latihan dan mendeteksi sendiri tingkat kebugarannya.

Atas dasar tersebut untuk melakukan evaluasi kebugaran jasmani mahasiswa melalui *Harvard step test*. Maka, rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek FKIP Abulyatama Angkatan tahun 2022.

## KAJIAN PUSTAKA

### Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin serta menghabiskan waktu lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas.

Komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dimilikinya (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani seseorang mempunyai ketentuan-ketentuan yaitu: 1) Mempunyai kemampuan fisik yang memuaskan, 2) Mempunyai ukuran badan yang normal, 3) Fleksibilitas dan kelenturan persendian yang baik, 4) Mampu mengurangi ketegangan. Menurut Falaahudin & Admaja, (2019) “Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang diinginkan oleh setiap manusia supaya aktivitas yang dilakukan manusia akan lebih efektif dan efisien”.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi individu dalam melaksanakan tugas-tugas hidupnya yang positif dengan hasil yang optimal. Latihan rutin kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa variasi dengan tetap mempertahankan tujuan utama yaitu melatih

komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh (Rozi et al., 2021).

### **Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani didukung oleh beberapa komponen lain, seperti koordinasi tubuh, kelincahan, daya tahan, kekuatan, serta kecepatan. Namun, kebugaran jasmani setiap orang cenderung berbeda-beda.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh. seseorang yang bersifat menetap. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar. Pengaruh faktor internal antara lain adalah sebagai berikut:

#### **1. Genetik**

Pengaruh genetik pada kekuatan otot umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari serat merah dan serat putih. Seseorang yang memiliki lebih banyak serabut otot yang berwarna merah, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik. Sebaliknya yang mempunyai serabut otot lebih banyak yang berwarna merah, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik. Pengaruh faktor keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang memiliki tipe tubuh *endomorp* yaitu tipe tubuh yang gemuk, bulat dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan tipe tubuh *mesomorp*, yaitu bentuk tubuh atletis, serta tipe tubuh *eksomorp*, yaitu tubuh yang kecil kurus dan tinggi.

#### **2. Umur**

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, maka sejak usia anak-anak sampai usia sekitar 20 tahun, terjadi peningkatan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun, daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat diminimalkan apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini. Pengetahuan yang tinggi akan menimbulkan pemahaman serta kesadaran yang tinggi akan hidup sehat dan bahaya penyakit seperti penyakit *kardiovaskular* (Jumayanti et al., 2020).

Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan yang disebabkan oleh menurunnya daya elastisitas karena telah berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua.

#### **3. Jenis Kelamin**

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda, hal ini disebabkan adanya perbedaan ukuran tubuh terutama yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan *kardiovaskular* pada masa anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masuk pada masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih besar dan kadar *haemoglobin* yang lebih rendah dibanding laki-laki. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita baik dari ukuran otot maupun proporsinya dalam tubuh. Besar kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskuler merupakan aspek fisik yang sangat penting yang

mendukung pada berbagai kerja tubuh (Bakhri & Listiandi, 2018).

### **Upaya Memelihara dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Aktifitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *kardiovaskular* dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, berarti seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan perbedaan yang diberikan. Latihan olahraga dapat merangsang pertumbuhan badan, berkembang sesuai dengan batas potensinya. Aktivitas latihan kebugaran jasmani harus diarahkan dengan baik, sehingga akan bisa mengembangkan keteampilan, hidup sehat, dan meningkatkan kesehatan fisik serta mentalnya (Musran et al., 2024).

Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran peningkatan kebugaran jasmani, peningkatan yang diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan keterampilan, dan sebagainya. Aktivitas latihan kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan menggunakan latihan *bodyweight* (Bile & Tapo, 2021).

Pemeliharaan hanya bisa dicapai dengan program latihan teratur. Sedangkan untuk peningkatan kebugaran jasmani dilakukan dengan meningkatkan intensitas dan lamanya latihan. Untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, perlu memperhatikan tipe latihan, intensitas latihan, berat beban dan frekuensi latihan. Latihan fisik yang tepat akan

meningkatkan prestasi kerja dari faal tubuh (Anggriawan, 2015).

Intensitas latihan yaitu beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Makin berat latihan sampai batas tertentu sesuai dengan kemampuannya, makin baik efek yang diperoleh. Ditinjau dari faal kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapat efek yang baik adalah 60% - 80% dari kapasitas maksimal aerobik. Artinya, seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60%, tidak memberi efek optimal, tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dari kemampuan maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali seseorang dalam kondisi puncak. Menurut Darmawan, (2017) "Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik".

### **Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen kebugaran jasmani adalah komponen kemampuan yang mempengaruhi performa seseorang untuk melakukan kegiatan harian tanpa merasa terbebani. Jika seseorang merasa terbebani dengan aktivitasnya sehari-hari bisa menjadi indikator bahwa kebugarannya tidak sebanding dengan bobot aktivitas yang harus ditanggung setiap harinya. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan (Dewi et al., 2020).

Kebugaran jasmani setiap manusia berpengaruh terhadap kondisi fisik dan pikiran agar dapat menerima beban kerja yang dihadapi

setiap hari (Maisaroh et al., 2020). Komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan semua orang untuk mencapai performa terbaik dalam hidupnya dan menunjang produktivitas:

1. Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*)
2. Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)
3. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)
4. Kelenturan Tubuh (*Flexibility*)

### Harvard Step Test

*Harvard step test* adalah tes untuk mengukur kebugaran dengan media berupa bangku atau platform yang diinjak. Tes ini berfokus pada denyut nadi karena makin bagus kinerja jantung, maka akan semakin cepat turun jumlahnya (denyut nadi). Detak jantung dan suhu tubuh merupakan tanda vital yang secara rutin diperiksa rumah sakit untuk mengetahui tanda klinis dan berguna untuk memperkuat diagnosis suatu penyakit (Saputro et al., 2017).

Alat yang diperlukan pada *Harvard step test* yaitu:

1. Platform setinggi 48 cm untuk pria atau 43 cm untuk wanita. Platform bisa berupa bangku yang cukup kuat menopang berat badan peserta.
2. Metronom untuk menjaga ritme atau ketukan gerakan naik turun platform.
3. Stopwatch

Orang yang sering berolahraga, tubuhnya akan terbiasa atau beradaptasi sehingga ketika melakukan aktivitas yang berat cadangan kebugarannya lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang berolahraga (Nuryadin & Siswantoyo, 2021). Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari

setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2018).

### Validitas Dan Realibilitas Harvard Step Test

Validitas dan *realibilitas* adalah dua konsep penting dalam mengukur kualitas sebuah instrument atau metode pengukuran.

Validitas *Harvard step test*, validitas mengacu pada sejauh mana sebuah instrument pengukuran atau metode pengukuran dapat mengukur apa yang sebenarnya diukur. Dalam konteks *Harvard step test*, validitas mengacu pada sejauh mana tes ini dapat secara akurat mengukur tingkat kebugaran jasmani, terutama daya tahan kardiorespirasi. Sikap belum tentu terwujud dalam perilaku sebab sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya terdapatnya sarana dan prasarana yang mendukung dan motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Thibri et al., 2014).

*Realibilitas Harvard step test* mengacu pada konsistensi dan keandalan hasil pengukuran yang dihasilkan oleh instrument atau metode pengukuran. Dalam hal *Harvard step test*, reliabilitas mengukur sejauh mana tes ini memberikan hasil yang stabil dan dapat diandalkan dari waktu ke waktu.

Jika hasil tes yang dilakukan pada waktu yang berbeda menunjukkan konsistensi yang tinggi atau koefisien reliabilitas yang tinggi, maka *reabilitas Harvard step test* dianggap baik. *Reabilitas* dapat dinilai melalui pengukuran keandalan inter-rater jika ada lebih dari satu pengamat melakukan pengukuran.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah evaluasi. Penelitian evaluasi adalah penelitian yang dilakukan dalam rangka melakukan evaluasi atau penilaian terhadap suatu program atau kegiatan yang dilakukan, apakah sudah sesuai dengan standar yang ada (Anshori & Iswati, 2020).

Populasi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek FKIP Abulyatama Angkatan 2022 berjumlah 30 mahasiswa diperoleh menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini adalah tes naik turun selama 5 menit (*Harvard step test*) dengan irama 120 x permenit yang diatur dengan metronom.

Perhitungan denyut nadi menggunakan *Oxymeter*. *Oxymeter* adalah alat untuk mengukur denyut nadi dan Spo O<sub>2</sub> (kadar oksigen dalam darah). Kemudian memasukan ke dalam rumus :

$$\frac{\text{Waktu dalam detik} \times 100}{2 \times (\sum \text{denyut nadi ke 1} + \text{ke 2} + \text{ke 3})}$$

**Tabel 1. Kriteria *Harvard Step Test* (Cara Lambat)**

Kategori	Skor
Baik Sekali	90
Baik	80 – 89
Cukup	65 – 79
Kurang	50 – 64
Kurang Sekali	< 50

Analisis data penelitian menggunakan analisis persentase sederhana. Rumus persentase frekuensi sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan merupakan penyajian data kebugaran jasmani melalui *harvard step test*. Data yang diperoleh di bawah ini merupakan hasil deskripsi data sebagai berikut.

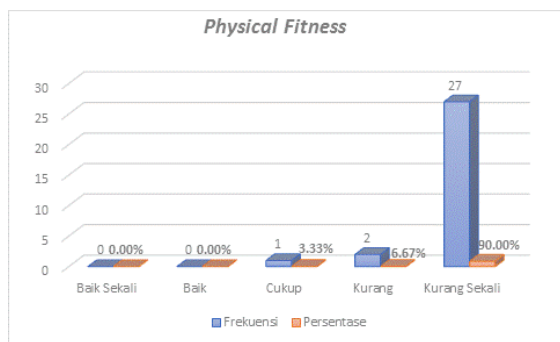
**Tabel 2. Deskriptif Stasistik Kebugaran Jasmani Melalui *Harvard Step Test***

Stasistik	
N	30
Mean	33.47
Mode	41
Median	35.50
Std. Deviation	12.61
Minimum	16
Maximum	73
Sum	1.004

Hasil analisis deskriptif stasistik kebugaran jasmani melalui *harvard step test* pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Abulyatama angkatan tahun 2022 dengan jumlah sampel 30, rata-rata 33.47, mode atau data sering muncul 41, median 35.50, standar deviasi 12.61, nilai minimum 16, maksimum 73, dan jumlah keseluruhan (Sum) 1.004.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Melalui *Harvard Step Test***

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	0	0.00%
Cukup	1	3.33%
Kurang	2	6.67%
Kurang Sekali	27	90.00%
$\Sigma$	30	100.00%



**Gambar 1. Diagram Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test**

Berdasarkan tabel 3 dan diagram diatas dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani melalui *Harvard step test* pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Abulyatama angkatan 2022 sebagai berikut:

- 1). Kategori baik sekali dengan frekuensi 0 (0,00%),
- 2). Kategori baik dengan frekuensi 0 (0,00%),
- 3). Kategori cukup dengan frekuensi 1 orang (3,33%),
- 4) Kategori kurang dengan frekuensi 2 orang (6,67%),
- 5). Kategori kurang sekali dengan frekuensi 27 orang (90,00%).

Hasil tersebut menunjukkan tingkat kebugaran mahasiswa penjaskesrek FKIP Abulyatama angkatan 2022 sangat rendah, fakta ini dapat dilihat dari hasil persentase, 90% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek disebabkan kurang menjaga aktivitas fisik, seperti tidur sampai larut malam, kurang memperhatikan pola makan, dan juga disebabkan faktor merokok. Faktor lain yang mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2022 adalah kurang melakukan aktifitas fisik atau olahraga diluar jam perkuliahan.

Mahasiswa penjaskesrek harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk meningkatkan ketahanan tubuh, energi dan

produktivitas, juga dapat meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kedisiplinan serta dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam segala aspek kehidupan dalam mencapai kesuksesan baik dibidang akademik maupun diluar kampus.

Mahasiswa harus meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui olahraga dengan teratur, dan memilih aktivitas sesuai dengan kemampuan, intensitas latihan ditingkatakan 4 kali perminggunya, serta perbaiki pola makan seperti mengkomsumsi makanan sehat dan seimbang. Hal ini sesuai yang disampaikan Muzamil et al., (2014 dalam Panggaraita et al., 2020) “Mahasiswa perlu mengatur pola makan, istirahat serta aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif”.

Kebugaran jasmani yang baik pada mahasiswa akan mempermudah aktivitasnya dalam mengikuti perkuliahan baik secara teori maupun praktek dilapangan. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik memiliki daya tangkap dan kemampuan mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal (Panggaraita et al., 2020).

Mahasiswa perlu melakukan latihan kebugaran yang teratur dan terstruktur. Latihan yang terstruktur yaitu latihan yang harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip sistematis, prinsip berkelanjutan dan prinsip beban berlebih. Prinsip sistematis berarti latihan kebugaran harus dikerjakan secara runtut, mulai dari pemanasan, inti, dan terakhir pendinginan. Prinsip berkelanjutan yaitu latihan kebugaran harus secara



berkelanjutan atau berkesinambungan dan tetap memperhatikan frekuensi yang teratur. Prinsip beban berlebih adalah latihan kebugaran harus adanya penambahan beban di setiap jenjang latihan, di mulai dari beban yang paling ringan sampai beban paling berat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian evaluasi kebugaran jasmani melalui *harvard step test* pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Abulyatama dapat disimpulkan berada pada kategori kurang sekali, dengan rincian sebagai berikut: 1) Kategori cukup dengan frekuensi 1 mahasiswa (3,33%), 2) Kategori kurang dengan frekuensi 2 mahasiswa (6,67%), dan 3) Kategori kurang sekali dengan frekuensi 27 mahasiswa (90,00%).

### Saran

Perlu dilakukan tindakan intervensi yang lebih terarah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang masih memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Melibatkan pengembangan program latihan yang spesifik dan terstruktur, serta disertai dengan pemantauan dan evaluasi rutin.

Mengintegrasikan pendekatan gaya hidup sehat dalam program pendidikan penjaskesrek di Universitas Abulyatama. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, dan gaya hidup aktif secara keseluruhan.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan terkait status gizi Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui *Harvard*....  
(Zainuddin, Syahrinursaifi, Musran, & Zaki, 2024)

mahasiswa Penjaskesrek Abulyatama. Sehingga mahasiswa dapat mengetahui status gizinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres, 11*(2), 8–18.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Bakhri, R. S., & Listiandi, A. D. (2018). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Laki-Laki Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Bina Mutiara Sukabumi. *Jurnal Mutiara Pedagogik, 3*(1), 79–86.
- 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.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7*(2), 143–154.
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi

- Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 1–9.
- Falaahudin, A., & Admaja, A. T. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo Putra Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 49–55.
- Jumayanti, J., Wicaksana, A. L., Budi, E. Y. A., & Sunaryo, S. (2020). Kualitas Hidup Pasien Dengan Penyakit Kardiovaskular Di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–12.
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Musran, M., Syahrianursaifi, S., Kurniawan, E., Yulinar, Y., & Husaini, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Bentuk Permainan Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(1), 49–66.  
<https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V8I1.4084>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nuryadin, A., & Siswantoyo, S. (2021). Development Of Harvard Step Test An-515 Based On Digital Integrated Technology. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 20(1), 10–22.
- Panggaraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/JO.V5I2.5924>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18.  
<https://doi.org/10.37730/edutrained.v5i1.121>
- Saputra, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Jurnal Kinestetik*, 3(2), 193–197.

<https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>

Saputro, M. A., Widasari, E. R., & Fitriyah, H. (2017). Implementasi Sistem Monitoring Detak Jantung dan Suhu Tubuh Manusia Secara Wireless. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 1(2), 148–156.

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>

Thibri, M., Restuastuti, T., & Azrin, M. (2014). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Universitas Riau.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 1–13.  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>

---

▪ *How to cite this paper :*

Zainuddin., Syahrianursaifi., Musran., & Zaki, A. (2024). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui *Harvard Step Test* Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(2), 843–854.