

Minat Mahasiswa Penjas Fkip Uniki Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Rutin Kebugaran Jasmani

Masyitah^{1*}, Tawakal², Amiruddin³ dan Agung Cahyadi⁴

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

³Jurusan Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Syiah Kuala

masyitah.petanque@gmail.com dan agungcahyadi0506@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tidak menyadari bahwa manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, terbukti bahwa pada saat pelaksanaan kegiatan senam rutin setiap hari Kamis masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan tidak menghafal gerakan, malas bangun tidur yang menyebabkan terlambat, jarak tempat tinggal yang jauh dan faktor lainnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 100 orang mahasiswa. Instrumen penelitian dengan menyebarkan kusioner berupa angket kepada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: (1) untuk kategori minat tertinggi diperoleh oleh 30 orang mahasiswa dengan besar persentase 30%, (2) kategori sedang diraih oleh 30 orang dengan besar persentase 30%, dan (3) 40 mahasiswa berada pada kategori minat rendah dengan besar persentase 40%.

Kata Kunci: Minat, Mahasiswa, Senam Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Minat yang ada pada diri seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Slameto (2003:180) faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah faktor internal dan faktor eksternal. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Elizabeth B. Hurlock (1978:137) faktor-faktor yang mempengaruhi minat anak pada sekolah antara lain: (1) faktor internal yaitu pengalaman dini sekolah, anak yang secara fisik dan intelektual telah siap untuk sekolah dan mempunyai sikap positif terhadap sekolah, biasanya dengan adanya perhatian, kesenangan, dan kemauan, (2) faktor eksternal, antara lain: adanya pengaruh orangtua, sikap saudara kandung, sikap teman sebaya, penerimaan oleh sekelompok teman sebaya, hubungan guru dan murid, dan keadaan lingkungan.

Olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan dimulai dari anak-anak, remaja, ataupun orang tua. Terdapat banyak cara atau metode yang mudah dan bisa dilakukan semua orang tanpa memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks yaitu senam jantung kebugaran jasmani. Senam kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda, dipengaruhi oleh aktivitas setiap masing-masing individu. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan karena mahasiswa Penjas dituntut harus memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik dikarenakan banyak mata kuliah praktek yang menguras banyak energi. Terlebih lagi bagi mahasiswa Program Studi Penjas selain harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, juga dituntut memiliki bakat dan minat yang baik, dan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, selain itu juga dituntut memiliki kesehatan yang prima, sehingga jarang ditemukan mahasiswa Penjas yang tidak mengikuti kuliah dikarenakan sakit. Kebugaran jasmani dan kesehatan diperlukan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, rasional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa: Kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademik bagi Mahasiswa.

Direktorat Keolahragaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1985) menyatakan manfaat SKJ sebagai berikut “Apabila gerakan Senam Kebugaran Jasmani ini dilakukan secara keseluruhan dan dengan dosis atau takaran tertentu, sudah dapat dipastikan bahwa kesehatan dan kesegaran jasmani pelakunya akan lebih meningkat, sehingga pembangunan bangsa yang kita dambakan akan lebih terjamin”. Menurut Cindo (2010:4) tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI) merupakan salah satu Perguruan Tinggi swasta yang terdapat di Kabupaten Bireuen, UNIKI memiliki 6 (enam) Fakultas, salah satunya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) mendominasi jumlah mahasiswa yang terdapat di UNIKI, Salah satu Program Studi yang terdapat disana adalah Program Studi Pendidikan Jasmani, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani setiap minggu dihari Kamis melaksanakan kegiatan rutin berupa Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) yang dipimpin sendiri oleh mahasiswa Penjas, kegiatan ini melibatkan seluruh mahasiswa Prodi Penjas yang bertujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani mahasiswa dan menjalin silaturahmi sesama mahasiswa dan dosen.

Peneliti mengamati bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani masih kurang menyadari akan manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, terbukti bahwa pada saat kegiatan senam rutin setiap hari kamis masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan tidak menghafal gerakan, malas bangun tidur yang menyebabkan terlambat, jarak tempat tinggal yang jauh dan faktor lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Senam Kebugaran Jasmani dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai dan harapannya kebugaran jasmani mahasiswa meningkat. Latihan Senam Kebugaran Jasmani ini sangat bermanfaat apabila dilakukan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan. Dengan mengikuti kegiatan latihan secara rutin dan teratur maka akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai suatu kebiasaan bagi mahasiswa. Namun tujuan yang paling utama adalah meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soraya, et.al, (2019) mahasiswa masih kurang menyadari manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, hal ini terlihat pada saat kegiatan senam rutin setiap hari Jum'at masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dengan alasan terlambat, tidak hafal gerakan senam, malas dan faktor lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain Sugiyono (2011:42). Karena peneliti ingin mencari data terkait gambaran tentang aspek-aspek minat mahasiswa Penjas FKIP UNIKI dalam mengikuti Senam Kebugaran Jasmani, dengan pendekatan deskriptif kuantitatif peneliti dapat menggambarkan dan mendeskripsikan bagaimana tingkat minat mahasiswa Penjas FKIP UNIKI dalam mengikuti Senam Kebugaran Jasmani.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI Fkip. Sampel merupakan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono, (2018) sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono (2018) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan

untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya maka sampel berjumlah 100 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, berupa data kuantitatif yang diperoleh dari pengisian kuisioner yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI. Menurut Sujarweni (2014:39) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Tabel 1. Nilai Interpretasi Tingkat Minat Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	30	30%
2	Sedang	30	30%
3	Rendah	40	40%
Jumlah		100	100%

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Minat Mahasiswa dalam Mengikuti Kegiatan Rutin Senam Kebugaran Jasmani

Berdasarkan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa untuk kategori minat tertinggi diperoleh oleh 30 orang mahasiswa dengan besar persentase 30%, kategori sedang diraih oleh 30 orang dengan besar persentase 30%, dan 40 mahasiswa berada pada kategori minat rendah dengan besar persentase 40%.

Menurut Makmun (2014:136) bahwa minat adalah kesadaran seseorang terhadap suatu objek, orang, masalah, atau situasi yang mempunyai kaitan dengan dirinya. Artinya minat harus dipandang sebagai sesuatu yang sadar untuk menaruh perhatian yang tinggi terhadap kegiatan tertentu dan mendorong orang yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Minat mahasiswa berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa minat mahasiswa belum mempunyai perhatian serta dorongan yang tinggi untuk melakukan Senam Kebugaran Jasmani.

Senam Kebugaran Jasmani merupakan kegiatan senam rutin yang harus dilakukan oleh mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI. Minat mahasiswa yang dimiliki dalam mengikuti

Senam Kebugaran Jasmani dapat dijadikan sebagai ukuran tingkat keseriusan mahasiswa dalam mengikuti senam rutin setiap hari Kamis. Minat yang tinggi menunjukkan kuatnya dorongan pada mahasiswa untuk melakukan dan mempelajari Senam Kebugaran Jasmani. Sedangkan minat yang rendah menunjukkan dorongan yang rendah. Minat penting dimiliki mahasiswa untuk dapat melakukan kegiatan senam dengan baik sehingga memperoleh hasil yang diinginkan dan dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik.

Minat mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI terhadap Senam Kebugaran Jasmani yang digunakan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Slameto (2013:180) bahwa faktor internal adalah sesuatu yang membuat individu berminat yang datangnya dari dalam diri diri seperti: perhatian, kesenangan, dan kemauan. Berdasarkan analisis data faktor internal mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI terhadap Senam Kebugaran Jasmani berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa rendah dengan persentase 40%. Pada faktor internal terdiri dari tiga indikator, yakni indikator perhatian, kesenangan dan kemauan. Mahasiswa nampaknya tidak terlalu adanya perhatian terhadap Senam Kebugaran Jasmani karena perhatian mereka lebih tertuju kepada olahraga lain, padahal perhatian terhadap suatu obyek itu sangatlah perlu untuk mewujudkan minat yang lebih baik dalam individu masing-masing.

Minat juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri mahasiswa atau sering disebut dengan faktor eksternal. Menurut Slameto (2013:180) faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri seperti adanya: dorongan orang tua, dorongan dosen, rekan teman sebaya, keadaan lingkungan. Pada faktor eksternal terdiri dari 4 indikator, yakni indikator orang tua, indikator dari guru, indikator dari teman sebaya dan indikator dari keadaan lingkungan.

Temuan penelitian ini dipertegas oleh pendapat Slameto (2003) yang menjelaskan bahwa, minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan-kegiatan seseorang yang diminati, diperhatikan terus menerus yang disertai rasa senang.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan adanya minat maka seseorang akan lebih merasa senang dan ikhlas dalam menjalankan aktivitas yang akan digelutinya. Begitu juga dengan mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI dengan adanya minat terhadap kegiatan Senam Kebugaran Jasmani maka dalam pelaksanaan kegiatan tersebut mahasiswa akan memusatkan perhatian atau fokus dengan kegiatan senam rutin yang dilaksanakan setiap hari Kamis. Dengan demikian, jelas bahwa tanpa adanya minat yang tinggi dari mahasiswa, maka kemauan dan keseriusan dalam mengikuti kegiatan senam rutin akan berkurang. Minat menjadi pendorong yang terealisasinya aktivitas, dan untuk selanjutnya kegiatan tersebut akan disenangi. Munculnya keinginan untuk beraktivitas menunjukkan adanya minat pada aktifitas tersebut. Jadi salah satu usaha untuk meraih hasil yang baik dalam pelaksanaan kegiatan rutin Senam Kebugaran Jasmani saat ini akan ditentukan oleh keadaan minat mahasiswa, dengan minat fokus atau rasa antusias akan tercipta dan tentu saja itu akan menambah daya juang dalam mengikuti kegiatan Senam Kebugaran Jasmani. Keadaan minat mahasiswa sudah dapat diklasifikasikan kurang baik, jadi diharapkan dengan keadaan minat siswa yang seperti itu diharapkan dapat membantu untuk membangkitkan minat mahasiswa dalam pencapaian meningkatnya kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas FKIP UNIKI.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: (1) untuk kategori minat tertinggi diperoleh oleh 30 orang mahasiswa dengan besar persentase 30%, (2) kategori sedang diraih oleh 30 orang dengan besar persentase 30%, dan (3) 40 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan besar persentase 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Cindo. M. 2010. *Permainan. Tradisional*. Jakarta: CV Ghina.
- Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. 1999. *Panduan tehnik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak usia sekolah. Seminar dan Widiyakarya Nasional Olahraga dan Kesehatan Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga*. Jakarta.
- Makmun. 2014. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soraya, Sugihartono, & Defliyanto. 2019. Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB, *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2).
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit. Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Surya, Moh. 2008. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.