

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA BARU MELALUI  
JALUR SNMPTN UNDANGAN DENGAN JALUR SELEKSI BERSAMA  
MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI SBMPTN  
FIK UNIMED TAHUN 2015**

**Puji Ratno\***

**Abstrak:** *Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN FIK UNIMED tahun 2015. Metode yang digunakan dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru jalur undangan, dengan jalur SBMPTN FIK Unimed tahun 2015 yang berjumlah 310 orang. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan SNMPTN dengan jalur SBMPTN FIK UNIMED. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN lebih baik dibandingkan dengan jalur undangan SNMPTN.*

**Kata Kunci :** *Kebugaran Jasmani, Jalur Undangan SNMPTN, SBMPTN.*

**PENDAHULUAN**

Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri tahun 2015 menggunakan dua pola seleksi yaitu menggunakan jalur SNMPTN undangan dan SBMPTN ujian tulis dan keterampilan. Daya tampung jalur SNMPTN minimal 50 persen dari total daya tampung di perguruan tinggi negeri. Jalur SNMPTN diperuntukkan bagi lulusan SMA/MA/SMK sejenis yang berasal dari seluruh Indonesia dari tahun 2015, 2014 atau 2015. SBMPTN 2015 adalah mekanisme seleksi masuk PTN melalui ujian tertulis dan/atau keterampilan yang dilaksanakan secara serentak di seluruh Indonesia. Tujuan pelaksanaan ujian ini meliputi : 1) Menjaring calon mahasiswa yang diprediksi mampu menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan baik. 2) Memberi peluang bagi calon mahasiswa yang memilih lebih dari satu PTN lintas wilayah.

Penerimaan mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed dilaksanakan melalui jalur SNMPTN undangan dan SBMPTN ujian tulis 2015, tetapi untuk masuk Fakultas Ilmu Keolahragaan calon mahasiswa harus didukung dengan kualitas fisik yang baik. Semakin terpenuhi kualitas fisik mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan, maka semakin tinggi pula kebugaran jasmani mereka. Penulis melihat penerimaan mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Keolahragaan melalui jalur undangan 2015 berbeda dengan penerimaan mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Keolahragaan melalui jalur SBMPTN 2015 yang harus mengikuti tes kebugaran jasmani. Dimana

---

\*Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

*Puji Ratno: Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015*

jalur SBMPTN mengikuti tes kebugaran jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan sedangkan jalur SNMPTN undangan 2015 yang tidak melaksanakan tes fisik di Fakultas Ilmu Keolahragaan, melainkan hanya melihat video dan fortopolio yang dikirimkan dari sekolah-sekolah ke panitia SNMPTN undangan 2015.

Perlu dilakukan tes kebugaran jasmani bagi mahasiswa baru baik melalui jalur undangan maupun jalur SBMPTN agar lebih baik dalam mengikuti aktifitas perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hal ini dapat dilihat dari mata kuliah yang harus di ikuti di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki banyak mata kuliah praktek lapangan seperti Sepak Bola, Tenis Lapangan, Karate. Oleh sebab itu perlu diketahui juga bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu item yang harus dimiliki seorang mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menunjang kelancaran perkuliahan.

Berdasarkan data dari Bapak Drs. Suharjo M.Pd. selaku Wakil Dekan I (WD-I) FIK Unimed pada tanggal 13 April 2015 menyatakan bahwa penerimaan mahasiswa baru harus mengikuti tes fisik yang di programkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan disampaikan juga bahwa pimpinan fakultas kurang menyetujui adanya penerimaan mahasiswa baru jalur undangan yang tidak mengikuti tahapan-tahapan standart yang sudah ditetapkan sesuai dengan peraturan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara mahasiswa baru melalui jalur SNMPTN Undangan dengan jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) FIK Unimed Tahun 2015.

### **Jalur SBMPTN**

Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) Tahun 2015 merupakan sistem ujian saringan masuk perguruan tinggi negeri yang dilaksanakan secara nasional, oleh sebuah panitia terpusat yang ditunjuk oleh Majelis Rektor Perguruan Tinggi Negeri Indonesia, (MRPTNI). Tujuan SNMPTN adalah untuk memilih calon mahasiswa baru yang mempunyai kemampuan akademik untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi negeri sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan.

SBMPTN adalah pola seleksi yang menggunakan ujian tulis dan keterampilan. Seleksi bersama dalam penerimaan mahasiswa baru dilingkungan Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menggunakan pola ujian tertulis secara nasional yang selama ini telah dilakukan menunjukkan berbagai keuntungan dan keunggulan, baik bagi calon mahasiswa, PTN, maupun bagi kepentingan nasional. Bagi calon mahasiswa ujian tertulis sangat menguntungkan karena lebih efisien, murah, dan fleksibel. Hal ini dikarenakan adanya mekanisme lintas wilayah.

Ujian tertulis menggunakan soal ujian yang dikembangkan sedemikian rupa sehingga memenuhi persyaratan validitas, tingkat kesulitan, dan daya pembeda yang

memadai. Soal ujian tertulis SBMPTN dirancang untuk mengukur kemampuan umum yang diduga menentukan keberhasilan calon mahasiswa di semua program studi terutama di Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed, yakni kemampuan penalaran tingkat tinggi ( *higher order thinking* ), yang meliputi potensi akademik, penguasaan bidang studi dasar, bidang saintek dan/atau bidang social dan humaniora. Selain mengikuti ujian tertulis, peserta yang memilih program studi ilmu seni dan/atau keolahragaan diwajibkan mengikuti ujian keterampilan.

### **Jalur Undangan**

Jalur undangan merupakan Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri yang dilaksanakan panitia pelaksana yang dibentuk oleh Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) Kemendikbud yang didasarkan pada penjurian prestasi akademik, tanpa ujian tulis, yang ditujukan kepada siswa/I SMA/SLTA/ sederajat.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan, dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 34 Tahun 2010 tentang pola penerimaan mahasiswa baru program sarjana pada perguruan tinggi yang diselenggarakan oleh pemerintah, sistem penerimaan mahasiswa baru program sarjana pada perguruan tinggi dilakukan melalui seleksi secara nasional dan bentuk lain.

### **Tujuan Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru FIK Unimed**

Tujuan seleksi ini adalah menjaring dan menyaring calon mahasiswa yang mempunyai kemampuan akademik untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

- a. Menjaring calon mahasiswa yang diprediksi mampu menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan baik.
- b. Memilih calon mahasiswa baru yang memiliki latar belakang kemampuan akademik memadai, agar dapat mengikuti sesuai dengan kompetensinya dengan tepat waktu.

### **Hakikat Kebugaran Jasmani**

Di Indonesia istilah kebugaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang kebugaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kebugaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Pengertian kebugaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara lain yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli antara lain :

Menurut Kockey (dalam Sumarjo 2002 : 43) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998:19) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang

berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak.

Yusunul Hairy (2005 : 117) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Ada beberapa istilah yang dipergunakan untuk maksud yang sama untuk kebugaran jasmani yaitu kesanggupan jasmani dan kesamaptaan jasmani. kesemuanya ini dimaksudkan untuk menterjemahkan istilah asal yaitu *physical fitness*. Secara harafiah, *physical fitness* adalah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. ini berarti ada sesuatu yang cocok dengan fisik atau jasmani itu.

Kemudian Nurhasan, (2001 : 132) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot”. Selanjutnya Iskandar, dkk (1999: 3) menyatakan “ kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energy untuk waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan baik dan masih memiliki cadangan tenaga yang cukup untuk menunaikan tugas berikutnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh semua orang mulai dari usia muda hingga usia tua karena “tingkat kebugaran jasmani bukan hanya mempengaruhi satu aspek kehidupan saja akan tetapi mempengaruhi semua aspek kehidupan baik dalam semangat, pola pikir, sikap dan hasil pekerjaan”. Dari pendapat beberapa ahli tentang kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas.

### **Unsur-Unsur Kebugaran jasmani**

Menurut Sajoto (1999:3) “terdapat dua aspek kebugaran jasmani yaitu : 1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, dan 2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu : 1) Daya tahan jantung dan paru; 2) Kekuatan otot; 3) Daya tahan otot; 4) Kelentukan; 5) Komposisi tubuh. Berikut penjelasan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (dalam Sajoto, dkk 1999:27) antara lain :

#### **a. Daya Tahan Jantung dan Paru**

Harsono (1988:155) menyatakan “Daya tahan jantung adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Biyakto (2007:54) menyatakan “daya tahan jantung adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah”. Selanjutnya Harsono (1988:154) mengemukakan bahwa untuk melatih daya tahan ada dua sistem yang digunakan yaitu : *fartlek* ( dimulai dengan lari lambat-lambat

kemudian kemudian divariasikan dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi), dan *interval training* (latihan yang diselang selingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat). Bagi mahasiswa khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed, daya tahan paru jantung ini sangat dibutuhkan untuk dapat mengikuti aktivitas perkuliahan dengan baik, baik dikampus maupun dari luar kampus.

b. Kekuatan Otot

Irfan (2008:24) menyatakan “ Kekuatan otot adalah kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsangan kekuatan tenaga lawan. Otot yang kuat secara efisien membawa kemudahan untuk melakukan pekerjaan yang berat. Selanjutnya Harsono (1988:178) mengemukakan “ kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan dan latihan-latihan yang cocok untuk memperkembangkannya adalah dengan latihan-latihan tahanan, misalnya menarik, mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban”.

Beban tersebut bisa anggota tubuh kita sendiri atau beban atau bobot dari luar. Latihan-latihan tahanan menurut tipe kontraksi ototnya dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu : kontraksi isometric (misalnya mendorong tembok), kontraksi isotonis (misalnya angkat barbel), dan kombinasi dari kedua kontraksi tersebut yaitu kontraksi isokinetic. Kekuatan otot bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sangat penting mengingat bahwa dalam perkuliahan banyak mata kuliah praktek.

c. Daya Tahan Otot

Harsono (1988:162) mengemukakan bahwa “ kondisi daya tahan otot terutama tergantung dari kekuatan otot, jumlah bahan bakar yang ada didalam otot dan hati, diet gizi melalui jangka waktu yang lama dan istirahat yang cukup setiap malam”. Lebih lanjut Harsono (1988:162) mengemukakan “ Dalam banyak cabang olahraga, misalnya gulat, tinju, panahan, judo, atletik, pencak silat, tenis, sanggar, senam alat dan sebagainya, sering kali otot harus bekerja untuk waktu yang lama. Oleh karena itu daya tahan otot ini harus dimiliki oleh setiap individu terutama bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menjalankan aktivitas perkuliahan baik dalam materi maupun praktek.

d. Kelentukan

Harsono (1988: 163) mengemukakan “ Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. Kemudian dalam buku Irfan ( 2008:24) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan keteraturan gerak dari persendian tubuh dan pada tingkat yang sangat baik,hal itu dapat membantu mencegah terjadinya kecelakaan (cedera), misalnya sakit pinggang atau cedera mendadak. Selanjutnya Harsono (1988:163) mengemukakan bahwa kelenturan ini dapat dilatih dengan peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif (peregangan yang dibantu oleh teman) dan peregangan *kontraksi-reaksi* pelaku melakukan kontraksi isometric terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya.

Baechle dan Groves (2000 : 11) menyatakan bahwa “ Latihan beban yang dilakukan dengan teknik yang baik dan terkendali dapat meningkatkan fleksibilitas maupun memberi stimulasi yang lebih baik bagi pengembangan tenaga, dan mengurangi kemungkinan cedera”. Untuk beberapa aktivitas tertentu, komponen ini benar-benar perlu untuk diperhatikan, karena dalam pelaksanaannya tubuh yang

memiliki kelentukan yang baik akan lebih mudah dalam melaksanakan sesuatu yang sifatnya cepat.

e. Kombinasi Tubuh

Baechle dan Groves (2000 : 12) mengemukakan “ Komposisi tubuh merupakan cara yang lebih efisien untuk menentukan status kesehatan dan kebugaran seseorang”. Tubuh yang ideal adalah dambaan semua orang, begitu juga dengan mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan diharapkan memiliki kombinasi tubuh yang baik. Menurut Bompa (1983 : 5) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu : 1) *explosive power*, 2) *speed*, 3) *flexibility*, 4) *accuracy*, 5) *reaction*, 6) *agility*, 7) *balance*, 8) *coordination*. Jadi jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas yang lebih baik.

**Manfaat kebugaran jasmani bagi mahasiswa FIK**

Kebugaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas. Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot, seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001 : 131) bahwa “*physiological fitness* adalah kemampuan tubuh yang menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang kelancaran perkuliahan. Apabila mahasiswa memiliki kebugaran jasmani yang baik otomatis dengan mengikuti perkuliahan akan lebih baik, baik material maupun praktek. Tes keterampilan atau tes kebugaran jasmani yang dilakukan bagi mahasiswa baru di fakultas ilmu keolahragaan akan menjadi modal dalam mengikuti perkuliahan. Jika dilihat dari mata kuliah praktek olahraga yang mencapai 60% dibandingkan dengan materi ruangan, maka dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mencapai hasil yang baik dalam menjalankan perkuliahan.

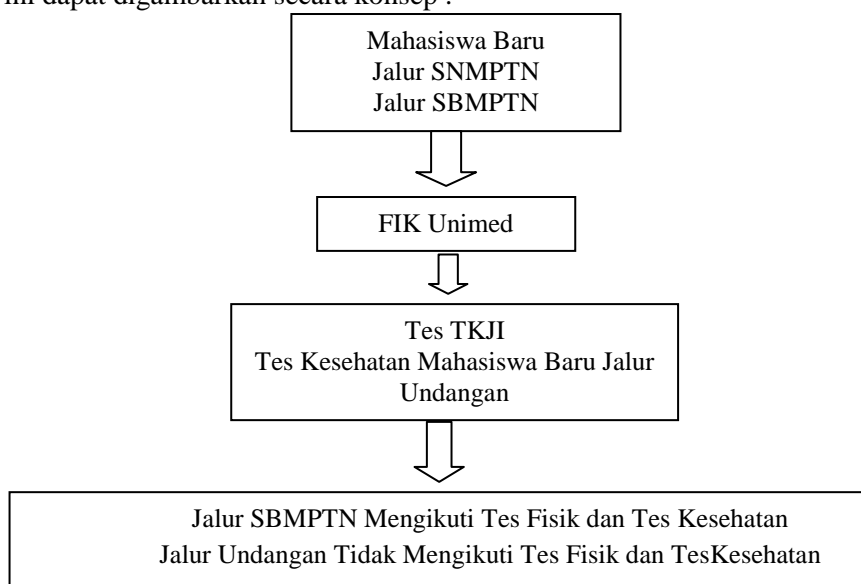
Menurut Gabbard (1987 : 50) ada dua manfaat atau maksud mengapa mengukur kebugaran jasmani seseorang :

- a. Untuk mengetahui kondisi/status kebugaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik. Namun untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik bukan merupakan hal yang mudah, karena harus melalui proses latihan. Latihan-latihan perlu di berikan secara menyeluruh, artinya latihan gerak yang baik

adalah latihan mengikutsertakan sebanyak-banyaknya otot tubuh dan tidak dilokalisir pada otot-otot tertentu.

### **Kerangka Berfikir**

Menurut Business Reserch (1992 : 3) mengemukakan bahwa kerangka berfikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan beberapa faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dalam hal ini mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN FIK Unimed tahun 2015 berbeda. Dimana jalur undangan tidak melakukan tes fisik dan tes kesehatan di FIK Unimed sedangkan jalur SBMPTN melakukan tes fisik dan tes kesehatan di Unimed. Berdasarkan pemikiran peneliti diantara kedua jalur tersebut berbeda, dimana jalur SBMPTN lebih baik kebugaran jasmaninya dibandingkan jalur undangan. Pemikiran ini dapat digambarkan secara konsep :



### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dengan menggunakan metode tersebut diharapkan akan diperoleh informasi yang aktual tentang gambaran dari perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SNMPTN undangan dengan jalur SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015.

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Universitas Negeri Medan Jalan Williem Iskandar Pasar V Medan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September Tahun 2015. Sampel yang digunakan didalam penelitian ini adalah sampel menyeluruh (total sampling) atau dapat dikatakan jumlah seluruh populasi ini dijadikan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 400 orang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN) FIK Unimed Tahun 2015.

Instrumen penelitian ini merupakan prosedur tata cara dalam mengadakan tes lapangan. Tes dilaksanakan adalah untuk mengetahui data variable penelitian, yakni perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN FIK Unimed 2015. Data kebugaran jasmani sampel penelitian diperoleh dengan menggunakan pedoman buku “Tes Kebugaran Jasmani Indonesia” terbitan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan pusat rekreasi jakarta (1995 : 33).

Penelitian dilakukan dengan menggunakan tes TKJI , sesuai dengan kebutuhan kebugaran jasmani mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan baik melalui jalur undangan maupun jalur SBMPTN, yaitu : a) lari sprint 50/60 meter untuk mengukur kecepatan lari; b) Pull-up selama 60 detik untuk laki-laki; dan gantung siku tekuk 60 detik untuk perempuan; c) Sit-up selama 60 detik; d) Vertical jump; e) lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri serta melakukan tes kesehatan bagi jalur undangan.

Metode analisa yang dipergunakan adalah teknik deskriptif, sehingga diperoleh gambaran yang jelas tentang masalah yang dibahas yaitu perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015, selanjutnya data diperoleh dan dianalisis menggunakan uji-t.

## **HASIL**

### 1. Data tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan

Dari hasil tes kebugaran jamani mahasiswa baru diperoleh nilkai tertinggi sebesar 21 dan nilai terendah sebesar 10 sehingga diperoleh rata-rata ( $\bar{X}$ ) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan 14,41, dengan nilai simpangan baku ( $S$ ) 3,66.

### 2. Data tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN

Data hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa baru diperoleh nilai tertinggi sebesar 21 dan nilai terendah sebesar 12 sehingga diperoleh rata-rata ( $\bar{X}$ ) tingkat kebugran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan 18,62, dengan nilai simpangan baku ( $S$ ) 7,67.

#### 1. Jalur undangan dengan jalur SBMPTN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tentang perbedaan kebugaran jasmani, yang diolah dengan perhitungan uji-t, maka diperoleh  $t_{hitung}$  ( $t_h = 1,28$  untuk dk ( $\sum X-2$ ) dengan  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $t_{tabel} = 1,24$ , sehingga  $t_h < t_t$  ( $1,28 < 1,24$ ), yang artinya  $H_0$  (Hipotesis nol) ditolak  $H_a$  (Hipotesis alternatif) diterima. Dari hasil tes tersebut, terdapat pernedaan yang signifikan antara tingkat kebigaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN FIK unimed tahun 2015, dengan demikian jalur SBMPTN lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dibandingkan mahasiswa baru melalui jalur undangan.



**Tabel 1. Hasil persentase Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Jalur Undangan dengan jalur SBMPTN FIK UNIMED**

| <b>Keterangan</b> | <b>Jumlah Sampel</b> | <b>Baik</b> | <b>Jumlah Sampel</b> | <b>Sedang</b> | <b>Jumlah Sampel</b> | <b>Kurang</b> |
|-------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|
| SBMPTN            | 38                   | 23%         | 100                  | 62%           | 24                   | 15%           |
| UNDANGAN          | 35                   | 24%         | 83                   | 56%           | 30                   | 20%           |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jalur undangan sebagai berikut: kategori baik sekali= 0%, kategori baik (35 orang)=24%, kategori sedang (83 orang)= 56%, untuk kategori kurang(30 orang)=20%, kategori kurang sekali=0%. Sedangkan kategori tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN sebagai berikut: kategori baik sekali=0%, kategori baik(38 orang)=23%, kategori sedang (100 orang)=62%, untuk kategori kurang (24 orang)= 15%, kategori kurang sekali =0%.

Berdasarkan hasil analisis data terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan SNMPTN dan jalur SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Mahasiswa Baru**

Berdasarkan data yang diperoleh maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN dengan jalur undangan FIK Unimed tahun 2015. Dimana hasil yang didapat bahwa mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN (62%) memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa baru melalui jalur undangan (56%). Dengan hasil statistik yang diperoleh, maka terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur undangan dengan jalur SBMPTN dengan nilai rata-rata 0,13.

Kebugaran jasmani mahasiswa baru bisa berbeda, baik melalui jalur SBMPTN dengan jalur undangan karena mahasiswa tersebut mempunyai latar belakang ataupun aktifitas yang berbeda-beda. 62 % mahasiswa baru SBMPTN memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan dengan mahasiswa baru yang masuk melalui jalur SNMPTN yang hanya 56 %.

Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor :

1. Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk mahasiswa SNMPTN hanya dilakukan oleh guru sekolahnya. Sehingga sangat rentan terjadi manipulasi data.
2. Dalam penerimaan mahasiswa jalur SNMPTN calon mahasiswa juga harus menyertakan portofolio yang prestasi olahraga, hal ini juga sangat rentan terjadi manipulasi.

*Puji Ratno: Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri SBMPTN FIK Unimed Tahun 2015*

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN dengan undangan FIK Unimed Tahun 2015". Dimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru jalur ujian SBMPTN lebih baik dibandingkan dengan jalur SNMPTN Undangan. Bagi mahasiswa yang kebugaran kurang baik lebih banyak lagi berlatih.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, suharsini. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Biyakto . (2007) *Tes Pengukuran Jasmani dan Olahraga*. Surakarta, LPP UNS DAN UNS Press.
- Beachle, Groves. (2000) *Latihan Beban*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Harosono. (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Cv. Tambak Kusuma.
- Irfan, M. (2008) *Pendidikan Kesehatan (diktat)*. Medan, FIK Unimed.
- Ismayarti, (2008) *Tes dan Pengukuran*. Jakarta, FIK UNJ.
- Muhajir, (2004) *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta, Penerbit Erlangga.
- Sumarjo, (1992) *Pengetahuan dan Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit Departement Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lautan, R. (1999) *Sistem MonitoringEvaluasi dan Rekapam* (SMEP). Jakarta, KONI Pusat.
- Yusunul, Hairy. (1989) *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Department Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Iskandar, dkk. (1999) *Kebugaran Jasmani Untuk Atlet*. Jakarta, Pusat Pengkajian dan pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR).
- Bompa, Tudor, O. (1983) *Theory dan Methology Of Training*. Dubuque, Iowa Kendall 1 Hunt Publishing company.
- Nurhasan. (2001) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmnani*. Jakarta, Penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto, M. (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Debdikbud.
- Sudarsono, S,P. (1992) *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Department Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005) *Metode Statistik*. Bandung, PT. Tarsito