

**PEMANFAATAN BAHAN BEKAS SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN
DALAM MENINGKATKAN KREATIVITAS PESERTA DIDIK DI SD NEGERI
5 BANDA ACEH**

¹⁾ Muhammad Khalil Azmi; ²⁾ Edi Azwar; ³⁾ Hendri Fadly

^{1,2,3)} Program Studi PENJASKESREK, FKIP, Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info

Email Corresponding Author:
ediazwar@serambimekkah.ac.id

Keyword:

*kondisi fisik dominan; lompat jauh;
mahasiswa*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui tingkat kondisi fisik dominan dalam lompat jauh terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekah Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah Populasi penelitian adalah mahasiswa/i FKIP Penjaskesrek yang mengikuti T.P Atletik tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 60 orang, dengan mengambil sampel penelitian 30 orang mahasiswa dengan menggunakan metode *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kondisi fisik dominan, daya letak diukur dengan *vertical jump*, kecepatan diukur dengan lari 60 meter, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer* dan kelenturan diukur dengan *sit and reach*. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari 60 Meter berada pada kategori baik dengan persentase 67%. *Vertical Jump* berada pada kategori baik dengan persentase 63%. *Leg Dynamometer* pada kategori baik dengan persentase 70%. Dan *Sit and Reach* berada pada kategori sedang dengan persentase 37%. Kemampuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik dominan memiliki dampak langsung terhadap kemampuan teknis dan performa mahasiswa dalam keberhasilan pembelajaran lompat jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu wadah yang berfungsi sebagai pengembangan potensi diri. Menurut Ateng (1992: 110) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani, yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan potensi mahasiswa di perguruan tinggi yang memberikan dampak positif yang dihasilkan oleh pendidikan, dalam meningkatkan pembelajaran dan pengembangan keterampilan mahasiswa melalui aktivitas fisik, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental individu (Anindito & Nabillah, 2023). Dalam konteks pendidikan tinggi, Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek) dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa.

Salah satu manfaat utama pendidikan Pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan kesehatan fisik mahasiswa (Sukadiyanto, 2011). Melalui aktivitas fisik yang teratur yang diperoleh melalui proses pembelajaran mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisiknya. Kondisi fisik secara langsung berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kemampuan konsentrasi dan daya tahan mental yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik pada mahasiswa dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar yang optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pada proses pembelajaran. Menurut Irwansyah (2023:01) Kondisi fisik ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik untuk menopang kerja pada aktivitas manusia. Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan dan kecepatan (*stamina*), kekuatan dan kecepatan (*power*)". Faktor kondisi fisik sangat menentukan terhadap keberhasilan pembelajaran Penjas dalam peningkatan kemampuan pada suatu cabang olahraga karena faktor ini merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam mendukung faktor-faktor yang lain. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan sumbangan yang besar terhadap peningkatan pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Salah satu materi yang dipelajari dalam Penjas adalah T.P Atletik lompat jauh. Menurut Tamat & Trisnowati (2005: 23) atletik merupakan salah satu cabang olahraga perlombaan yang meliputi jalan cepat, lari, lompat, dan lempar atau diistilahkan *track and field* atau perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir. Unsur-unsur kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam lompat jauh adalah kekuatan, kecepatan dan power (Irwansyah, 2023). Ketiga unsur kondisi fisik tersebut harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap usaha memperoleh lompatan yang maksimal.

Menurut Syafruddin (2011: 64) kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. komponen kondisi fisik dominan yang sangat dibutuhkan pada cabang olahraga atletik lompat jauh yaitu daya tahan, kekuatan, dan power. Lompat jauh merupakan materi pada T.P Atletik yang merupakan salah satu mata kuliah pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Serambi Mekah, yang mengharuskan mahasiswa untuk menguasai dan mempraktikkan kembali materi yang sudah diajarkan oleh dosen, namun untuk dapat berhasil dalam pembelajaran selain penguasaan teknik yang benar dibutuhkan juga kondisi fisik dominan yang mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut (Arikunto, 2006) metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu kejadian secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan dalam lompat jauh mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah.

Menurut (Margono, 2004) populasi adalah keseluruhan dari data yang kemudian menjadi topik utama atau pusat perhatian dari seorang peneliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i FKIP Penjaskesrek yang mengikuti T.P Atletik tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 60 orang. Sampel adalah wakil dari populasi. Sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. (Sugiyono, 2017) Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan metode *random sampling*. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i FKIP Penjaskesrek Serambi Mekkah tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30 orang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan persentase menggunakan rumus berikut :

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

Keterangan: P : Persentase
 F : Frekuensi
 N : Jumlah Sampel
 100% : Bilangan tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat diperoleh data hasil kondisi fisik dominan dalam lompat jauh mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 melalui tes kondisi fisik dominan, daya letak diukur dengan *vertical jump*, kecepatan diukur dengan lari 60 meter, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer* dan kelenturan diukur dengan *sit and reach*. Setelah data tersebut dikumpulkan maka selanjutnya data tersebut dimasukkan ke dalam tabel untuk dihitung nilai persentase.

Perhitungan Nilai Persentase Lari 60 Meter

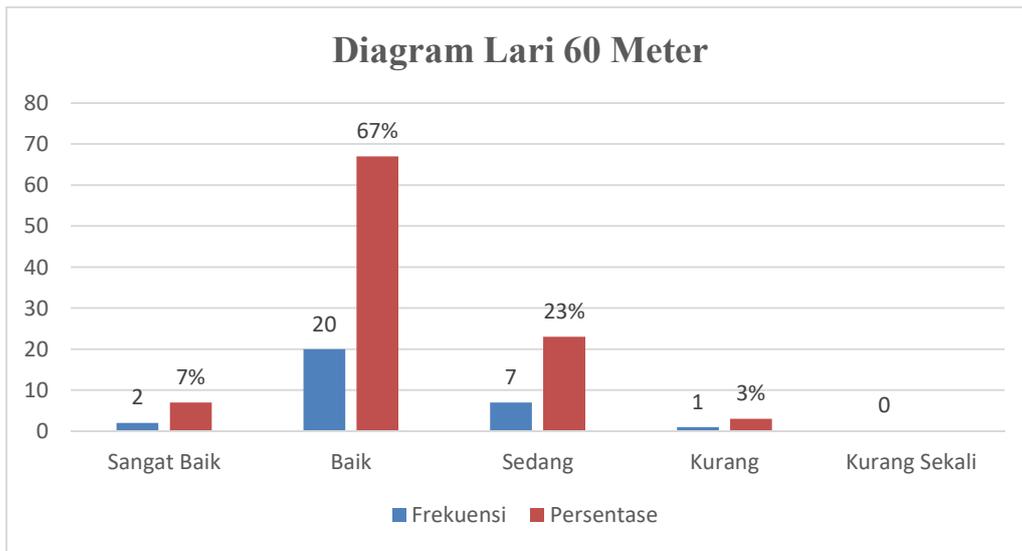
Tabel 1. Persentase Nilai Lari 60 Meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	7%
Baik	20	67%
Sedang	7	23%
Kurang	1	3%
Kurang Sekali	0	0%
	30	100%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat dijabarkan bahwa jumlah persentase lari 60 meter mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 adalah sebagai berikut: (1) kategori sangat baik dengan frekuensi 2 orang dan persentase 7%, (2) kategori baik dengan frekuensi 20 orang dan persentase 67%, (3) kategori sedang dengan frekuensi 7 orang dan persentase 23%, (4) kategori kurang dengan frekuensi 1 orang dan persentase 3%, (5) kategori sangat kurang dengan frekuensi 0 orang dan persentase 0%. Maka dapat diketahui bahwa kemampuan lari 60 Meter mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 berada pada kategori baik dengan persentase 67%.

Untuk lebih jelas persentase nilai Lari 60 Meter mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Persentase Tes Lari 60 Meter Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024

Perhitungan Nilai Persentase Vertical Jump

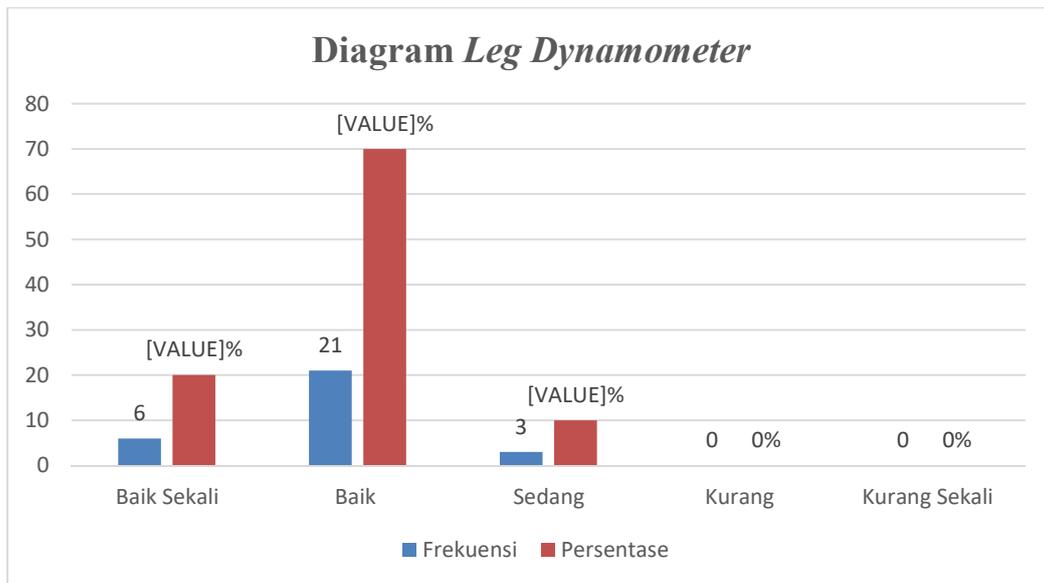
Tabel 2. Persentase Nilai Vertical Jump

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	10	33%
Baik	19	63%
Sedang	1	3%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
	30	100%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan tabel 2. di atas dapat dijabarkan bahwa jumlah persentase *Vertical Jump* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 adalah sebagai berikut: (1) kategori sangat baik dengan frekuensi 10 orang dan persentase 33%, (2) kategori baik dengan frekuensi 19 orang dan persentase 63%, (3) kategori sedang dengan frekuensi 1 orang dan persentase 3%, (4) kategori kurang dan sangat kurang dengan frekuensi 0 orang dan persentase 0%. Maka dapat diketahui bahwa kemampuan *Vertical Jump* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 berada pada kategori baik dengan persentase 63%.

Untuk lebih jelas persentase nilai *Leg Dynamometer* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Persentase *Leg Dynamometer* Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024

Perhitungan Nilai Persentase *Sit and Reach*

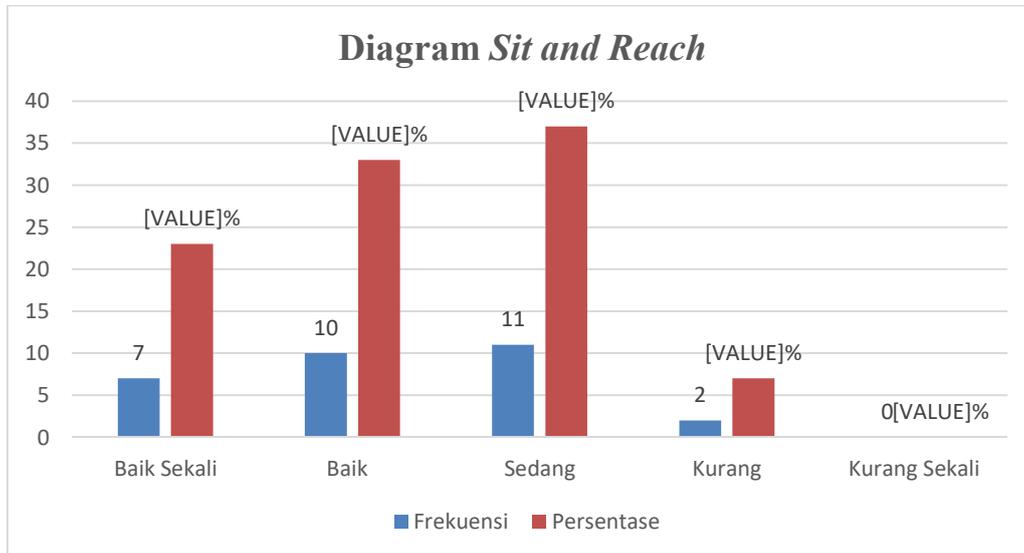
Tabel 3. Persentase *Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7	23%
Baik	10	33%
Sedang	11	37%
Kurang	2	7%
Kurang Sekali	0	0%
	30	100%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan tabel 3. di atas dapat dijabarkan bahwa jumlah persentase *Sit and Reach* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 adalah sebagai berikut: (1) kategori sangat baik dengan frekuensi 7 orang dan persentase 23%, (2) kategori baik dengan frekuensi 10 orang dan persentase 33%, (3) kategori sedang dengan frekuensi 11 orang dan persentase 37%, (4) kategori kurang dengan frekuensi 2 orang dan persentase 7%, (5) kategori sangat kurang dengan frekuensi 0 orang dan persentase 0%. Maka dapat diketahui bahwa kemampuan *Sit and Reach* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 berada pada kategori sedang dengan persentase 37%.

Untuk lebih jelas persentase nilai *Sit and Reach* mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Persentase *Sit and Reach* Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data hasil tes kondisi fisik dominan dalam lompat jauh pada mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 maka diperoleh sebagaimana dipaparkan dalam pembahasan berikut ini.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang menuntut daya ledak, kecepatan, kekuatan, dan kelenturan yang sangat berpengaruh terhadap hasil di setiap fase lompat jauh. Tes kondisi fisik yang telah dilaksanakan pada mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 diperoleh hasil rata-rata kemampuan mahasiswa berada pada kategori baik, kecuali pada tes kelenturan *Sit and Reach* berada pada kategori sedang. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam lompat jauh.

Kecepatan menjadi faktor utama pada fase awalan, di mana seorang atlet atau mahasiswa membutuhkan kecepatan maksimal untuk menghasilkan momentum. Menurut Nurhasan (2019) kecepatan sangat menentukan keberhasilan tolakan yang kuat untuk mencapai lompatan optimal. Kecepatan lari pada fase ini memungkinkan atlet mendapatkan daya dorong yang lebih besar sehingga mempengaruhi jarak lompatan. Kekuatan otot, terutama pada otot tungkai, sangat penting dalam melakukan tolakan. Kekuatan yang optimal memberikan dukungan agar tolakan yang dilakukan mampu melontarkan tubuh ke

udara dengan lebih efektif. Menurut Abdurrahman & Abdullah, 2018 menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai menjadi salah satu faktor krusial untuk meningkatkan performa dalam cabang olahraga yang menuntut lompatan, seperti lompat jauh.

Daya ledak ini penting dalam memaksimalkan lompatan pada fase tolakan. Kemampuan ini memungkinkan seorang atlet untuk memberikan tolakan yang maksimal sehingga tubuh bisa melayang dalam jarak yang lebih jauh. Fleksibilitas diperlukan untuk memungkinkan gerakan tubuh yang lebih efisien saat melayang dan mendarat. Fleksibilitas ini membantu mahasiswa mengontrol tubuh saat berada di udara, sehingga meminimalkan risiko cedera saat mendarat. Untuk dapat berhasil dalam proses pembelajaran lompat jauh selain pemahaman teknik diperlukan juga kondisi fisik yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemampuan kondisi fisik dominan mahasiswa FKIP Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Tahun 2024 kemampuan lari 60 Meter berada pada kategori baik dengan persentase 67%. *Vertical Jump* berada pada kategori baik dengan persentase 63%. *Leg Dynamometer* pada kategori baik dengan persentase 70%. Dan *Sit and Reach* berada pada kategori sedang dengan persentase 37%. Kemampuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik dominan memiliki dampak langsung terhadap kemampuan teknis dan performa mahasiswa dalam keberhasilan pembelajaran lompat jauh.

REFERENSI

- Anindito, F., & Nabillah, A. A. (2023). Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, A. K. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Irwansyah, O. (2023). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Dalam Lompat Jauh Terhadap Motivasi Belajar Dan Pembelajaran Penjas Mahasiswa FKIP Program Studi Ilmu Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Journal Of Social Science Research*, 1.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Afabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: UNY-Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. . Padang: FIK UNP.
- Tamat, & Trisnowati, M. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.