

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN

*Bobby Faisyal Rakhman**, *Muh Khairul Nuryanto***, *Cisca H Nelwan****

**Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

***Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

****Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

Email korespondensi: bobbyfaisyalr@gmail.com

ABSTRACT

With the increased of human productivity, physical conditions is one of support needed, one of the way to measure it is through physical fitness level. The theory stated that student's success in education has many factor, but recently level of physical fitness has been considered as the one of the factors to earn satisfying result of Study. This research is purposed to determine the correlation between the physical fitness level and learning achievement in students of Medical Faculty of Mulawarman University. This study is conducted using correlative analytical method with a cross-sectional design. Physical fitness level is measured by the Harvard Step Test. Learning achievement based on GPA last semester. The results of this study showed that 30 out of 60 respondents has a good and very good physical fitness level with 25 of them have GPA satisfying (22 people) and very satisfying (3 people). The Spearman data analysis indicates that physical fitness level has a relation with learning achievement ($p = 0.027$), with weak relation ($r = 0.285$).

Keywords: *Level of Physical Fitness, Harvard Step Test, Learning Achievement*

ABSTRAK

Bersamaan dengan meningkatnya produktivitas kerja manusia, akan selalu ditopang dengan kondisi fisik, salah satunya adalah faktor tingkat kebugaran jasmani. Teori menyatakan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam pendidikannya memiliki banyak faktor, tetapi belakangan ini tingkat kebugaran jasmani disebut-sebut merupakan faktor yang patut dipertimbangkan untuk memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Tingkat kebugaran jasmani di ukur dengan *Harvard Step Test*. Prestasi belajar berdasarkan Indeks Prestasi Semester terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 orang dari 60 orang responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sangat baik dengan 25 orang di antaranya memiliki IP yang memuaskan (22 orang) dan sangat memuaskan (3 orang). Dari hasil analisis data menggunakan *Spearman* didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan prestasi belajar ($p=0,027$), dengan besar kekuatan hubungan adalah lemah ($r=0,285$).

Kata kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani, Harvard Step Test, Prestasi Belajar*

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.¹ Hal ini sangat dibutuhkan dalam menunjang produktivitas manusia. Bersamaan dengan meningkatnya produktivitas kerja, akan selalu ditopang dengan kondisi fisik, salah satunya adalah faktor tingkat kebugaran atau yang lebih dikenal dengan *physical fitness*. Perkembangan teknologi modern dewasa ini telah membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik dan otot. Pada umumnya keadaan fisik menjadi statis dan pasif artinya tidak bugar, baik jasmaniah maupun rohaniah.²

Studi WHO faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari 2 juta kematian setiap tahun disebabkan kurangnya bergerak atau aktivitas

fisik. Pada kebanyakan Negara di seluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktivitas fisik untuk memelihara fisik mereka.²

Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani sangat penting di dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang bugar maka seorang siswa atau mahasiswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar.³ Berdasarkan penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan status gizi dan durasi tidur dengan tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2009, diperoleh bahwa dengan menggunakan Tes Cooper 55 mahasiswa (98,21%) memiliki tingkat kebugaran yang kurang dan 1 mahasiswa (1,79%) memiliki tingkat kebugaran yang cukup. Hal ini serupa dengan penelitian pada pelajar SMA 10 "Melati" Samarinda tahun 2009. Dengan menggunakan Tes Cooper Pada penelitian tersebut diperoleh 142 pelajar (94%) memiliki tingkat kebugaran kurang, 7 pelajar (5%), memiliki tingkat kebugaran cukup,

dan 2 pelajar (1%) memiliki tingkat kebugaran baik.^{4,5}

Mahasiswa tentunya berharap dapat meningkatkan kompetensi dan mencapai kondisi terbaik bagi dirinya. Tingkat pencapaian kondisi terbaik tersebut dapat dilihat dari evaluasi prestasi belajarnya. Prestasi belajar merupakan salah satu bentuk evaluasi belajar di perguruan tinggi. Prestasi belajar merupakan hasil suatu penilaian di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap sebagai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk nilai.⁶

Dalam institusi pendidikan tinggi, prestasi keberhasilan belajar mahasiswa ditentukan oleh angka indeks prestasi yang ditentukan pada setiap semester yaitu dalam bentuk Indeks Prestasi Semester (IP-Semester) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Indeks prestasi adalah penilaian keberhasilan akademik mahasiswa didasarkan pada nilai bobot rata-rata. IP-Semester dan IPK dihitung dari mata kuliah yang tertulis di KRS, bukan hanya mata kuliah yang diujikan. Kriteria hasil penilaian IPK digolongkan dalam empat kriteria yaitu 0.00-1.99 (tidak memuaskan), 2.00-2.75 (cukup),

2.76-3.69 (sangat memuaskan) dan $\geq 3,70$ (cumlaude/dengan pujian). (7) IPK pada perjalanan sangat penting bagi mahasiswa karena digunakan untuk melamar pekerjaan, sesuai dengan SK Walikota Samarinda tahun 2008 bahwa IPK untuk menjadi PNS harus $\geq 2,75$. Dari data penelitian sebelumnya yang meneliti tentang hubungan profil kepribadian dengan indeks prestasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2012, dari 64 mahasiswa 29 mahasiswa mendapatkan IP < 2,75 dan 35 mahasiswa mendapatkan IP > 2,75.⁸

Berdasarkan penjelasan di atas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan aktivitas yang padat hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat menyerap ilmu di bangku perkuliahan dengan maksimal dan tentunya memperoleh prestasi yang memuaskan. Oleh karena itu penulis merasa terpanggil untuk meneliti lebih jauh korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara tingkat kebugaran dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik korelatif yang bertujuan menilai kekuatan hubungan antara dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2014. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2010, 2011, dan 2012 dengan besar minimal sampel adalah 70 mahasiswa berdasarkan rumus perhitungan sampel.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian untuk mendapatkan data primer dan sekunder. Untuk tingkat kebugaran

jasmani kebugaran jasmani merupakan data primer yang dikumpulkan dengan metode *Harvard Step Test* (HST), yaitu meminta responden untuk naik turun bangku secara terus menerus dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali per menit selama 5 menit. Setelah itu nadi dihitung sebanyak 3 kali, dengan lama perhitungan masing-masing 30 detik. Nadi dihitung pada 1 menit sampai 1 menit 30 detik, 2 menit sampai 2 menit 30 detik, dan 3 menit sampai 3 menit 30 detik. Kemudian hasil perhitungan denyut nadi dimasukkan ke dalam rumus kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani

$$= \frac{\text{Waktu yang dibutuhkan (detik)} \times 100}{2 \times (\text{denyut nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Hasil perhitungan kemudian disesuaikan dengan standar kategori kebugaran jasmani dengan cara lambat.⁹

Tabel 1. Standar Kategori HST⁹

Kebugaran	Hasil Perhitungan	
	Jasmani	Perempuan
Sangat Baik	>90,0	>86,0
Baik	80,0-90,0	76,0-86,0
Cukup	65,0-79,9	61,0-75,9
Kurang	55,0-64,9	50,0-60,9
Sangat Kurang	<55	<50

Sedangkan prestasi belajar merupakan data sekunder yang dikumpulkan dengan melihat Indeks Prestasi (IP) pada Kartu Hasil Studi. Dengan rumus dan kategori sebagai berikut.

$$\text{Indeks Prestasi Semester/Kumulatif} = \frac{\sum_1^k(\text{bobot kredit} \times \text{nilai bobot})}{\sum_1^k(\text{bobot kredit})}$$

Tabel 2. Kategori IP ⁷

Indeks Prestasi	Kategori
2,00-2,75	Cukup
2,76-3,50	Memuaskan
3,51-3,69	Sangat Memuaskan
≥3,70	Cumlaude

Analisis data penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* melalui program komputer dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK UNMUL program studi pendidikan dokter

angkatan 2010, 2011, dan 2012. Responden adalah mahasiswa yang telah menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian dan telah diseleksi menurut kriteria inklusi dan eksklusi sebelumnya.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2014 bertempat di laboratorium Fisiologi FK UNMUL. Data yang diperoleh adalah data primer dan data sekunder. Jumlah responden yang diharapkan dalam penelitian ini ada 70 orang, tetapi hanya 60 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi sedangkan 10 mahasiswa yang lain tidak dapat dijadikan responden penelitian karena memenuhi kriteria eksklusi dengan tidak bersedia dan tidak hadir pada saat tes kebugaran jasmani. Berikut ini adalah hasil dari penelitian berdasarkan distribusi variabel dan hubungannya.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani

JK \ HST	Laki-Laki		Perempuan		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Kurang	-	0,00%	7	22,58%	7	11,67%
Kurang	5	17,24%	7	22,58%	12	20,00%
Cukup	6	20,69%	5	16,13%	11	18,33%
Baik	10	34,48%	10	32,26%	20	33,33%
Sangat Baik	8	27,59%	2	6,45%	10	16,67%
Total	29	100,00%	31	100,00%	60	100,00%

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar

Jenis Kelamin \ IP	Laki-Laki		Perempuan		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%		%
Cukup	10	34,48%	7	22,58%	17	28,33%
Memuaskan	17	58,62%	23	74,19%	40	66,67%
Sangat Memuaskan	2	6,90%	1	3,23%	3	5,00%
Total	29	100,00%	31	100,00%	60	100,00%

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani dan IP

IP \ HST	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Total
	Laki-Laki	-	5	6	10	8
Cukup	-	3	4	2	1	10
Memuaskan	-	2	2	8	5	17
Sangat Memuaskan	-	-	-	-	2	2
Perempuan	7	7	5	10	2	31
Cukup	2	2	1	2	-	7
Memuaskan	5	5	4	7	2	23
Sangat Memuaskan	-	-	-	1	-	1
Total	7	12	11	20	10	60

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tabel 3 sebagian besar responden memiliki tingkat kebugaran yang Baik (n=20, 33,33%) dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang lain. Namun terlihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan, di mana tingkat kebugaran jasmani laki-laki cenderung lebih baik dibanding dengan perempuan. Pada laki-laki tidak terdapat kategori sangat kurang namun pada perempuan terdapat

sebanyak 22,58% kategori sangat kurang dari jumlah perempuan yang menjadi responden.

Pada tabel 4 sebagian besar responden memiliki IP yang memuaskan (n=40, 66,67%) dibandingkan dengan indeks prestasi yang lain dan tidak terlalu ada perbedaan IP yang besar antara laki-laki dan perempuan.

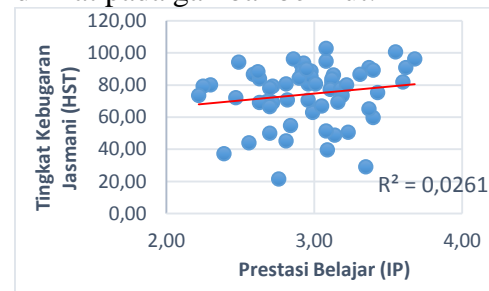
Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa 30 orang dari 60 orang responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan

sangat baik dengan 25 orang di antaranya memiliki IP yang memuaskan (22 orang) dan sangat memuaskan (3 orang).

Setelah uji normalitas yang dilakukan pada variabel indeks prestasi menunjukkan sebaran normal dengan nilai signifikansi *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,200 dengan $p > 0,05$. Sedangkan variabel tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa menunjukkan sebaran yang tidak normal dengan nilai signifikansi *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,011 dengan $p < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan hipotesis dua arah (two-tailed) dengan tingkat kepercayaan 95%. Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar digunakan uji korelasi *Spearman*. Setelah dianalisis, secara keseluruhan dalam penelitian ini didapati nilai $p = 0,027$ dengan koefisien korelasi (r) = 0,285. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Selain itu, secara keseluruhan juga terdapat korelasi positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, yang berarti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi juga prestasi belajar yang didapat. Hal ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Tebar HST dengan IP

PEMBAHASAN

Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Setelah dilakukan *Harvard Step Test* kepada sampel, didapatkan data mengenai gambaran profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman seperti terlihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa profil tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa sebagian besar adalah memiliki tingkat kebugaran cukup 18,33 %, baik 33,33% dan sangat baik 16,67%. Hal ini serupa dengan penelitian Budiasih (2011) di mana

pada penelitian yang dilakukan pada pekerja usia di bawah 30 tahun di PT. Amaco Mitsui diperoleh 22,7% memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, 19,6% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan 41,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik.¹⁰

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Gusbakti (2006) yang dilakukan di Universitas Sumatra Utara yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran USU 63,3% memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang dengan metode *Harvard Step Test*.¹¹ Berbeda juga dengan penelitian Fitriani (2010) pada mahasiswa angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman di mana dengan menggunakan tes Cooper 98,21% mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang.⁴

Perbedaan ini dapat terjadi akibat banyaknya faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, antara lain usia, jenis kelamin, genetik, makanan, merokok, aktivitas fisik.¹² Aktivitas fisik memegang peran penting dalam tingkat kebugaran jasmani, tentu

berbeda antara mahasiswa yang sering berolahraga dibandingkan mahasiswa yang jarang berolahraga. Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang terencana, restruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani.¹³ Selain itu instrumen penelitian yang berbeda dapat membuat hasil penelitian berbeda.

Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa sampel penelitian sebanyak 66,7% memiliki Indeks Prestasi yang tergolong dalam kategori memuaskan (IP 2,76-3,50). Hal ini sejalan dengan penelitian Ludi (2013) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2012, sebagian besar (54,7%) mahasiswa memperoleh Indeks Prestasi tinggi ($IPK \geq 2,75$).⁸

Pencapaian ini diperoleh karena mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman memang sudah diseleksi saat masuk perguruan tinggi pada SNMPTN Undangan, SNMPTN tertulis, dan SMMPTN. Melalui seleksi ini mereka berhasil

menyisihkan sejumlah peserta lain yang menunjukkan bahwa mereka mempunyai keunggulan. Tuntutan lahan pekerjaan yang cenderung mensyaratkan indeks prestasi di atas 2,75 mendorong adanya motivasi yang tinggi bagi mahasiswa untuk mendapatkan prestasi akademik yang terbaik sesuai dengan teori bahwa setiap manusia memiliki kekuatan dasar yang memotivasi dirinya untuk meningkatkan potensi diri sampai batas maksimum dalam bidang edukasi.^{14,15}

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa 30 orang dari 60 orang responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sangat baik dengan 25 orang di antaranya memiliki IP yang memuaskan (22 orang) dan sangat memuaskan (3 orang). Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa hampir semua responden yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik memiliki IP yang memuaskan dan sangat memuaskan. Sebaliknya dari responden yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani di bawah cukup tidak ada responden yang memiliki IP yang sangat memuaskan.

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik korelasi *Spearman* yang menunjukkan nilai signifikan (p) sebesar 0,027 ($p < 0,05$) Hal ini sejalan dengan teori bahwa kondisi kesehatan fisik yang sehat dan bugar mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang.¹⁶ Pada penelitian Godman (2014) juga disebutkan bahwa olahraga membantu melindungi memori dan kemampuan berpikir baik melalui cara langsung dan tidak langsung. Manfaat olahraga datang langsung dari kemampuannya untuk mengurangi resistensi insulin, mengurangi peradangan, dan merangsang pelepasan faktor pertumbuhan zat kimia dalam otak yang mempengaruhi kesehatan sel-sel otak, olahraga juga mengurangi kadar hormon stres tubuh, seperti adrenalin dan kortisol. Hal ini juga merangsang produksi endorfin, penghilang rasa

sakit alami tubuh dan *mood elevator*. Secara tidak langsung, dengan berolahraga juga meningkatkan suasana hati dan tidur, lalu faktor perilaku berkontribusi terhadap keuntungan emosional dari olahraga. kekuatan dan stamina meningkat, citra diri akan meningkat. Seseorang akan mendapatkan rasa bangga dan percaya diri. Semangat baru akan membantu sukses dalam banyak tugas, dan disiplin akan membantu mencapai tujuan gaya hidup lainnya.¹⁷ Sehingga mempengaruhi pula proses dan hasil belajar mereka.

Selain itu, tingkat kebugaran jasmani juga diketahui memiliki hubungan yang positif dengan prestasi belajar dari hasil analisis regresi data tambahan pada gambar 1 artinya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi prestasi belajarnya. Artinya semakin tinggi usaha yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dalam menjaga kondisi kesehatan fisiknya dengan berolahraga teratur, makan dan minum yang bergizi, serta istirahat yang cukup berkecenderungan meningkatkan prestasi belajarnya. Hal ini juga

didukung oleh penelitian Achmat & Wahyuni (2013) pada siswa kelas XI MAN Mojosari yang menemukan juga bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik meningkatkan prestasi akademik siswa.¹⁸

Dalam Penelitian ini juga didapatkan koefisien korelasi *Spearman* +0,285. Tanda positif menyatakan arah hubungan, yakni semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi prestasi belajar yang di raih. Sedangkan 0,285 menyatakan besarnya kekuatan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Besar kekuatan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar adalah lemah.¹⁹ Hasil ini berbeda dengan penelitian Rohman (2009) tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan Indeks Prestasi pada atlet dan non atlet. Pada non atlet didapatkan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,6 yang berarti memiliki kekuatan hubungan yang kuat.²⁰ Hal ini menunjukkan proses belajar bukanlah kondisi yang sederhana tetapi suatu proses yang kompleks dan prestasi belajar yang merupakan hasil belajar itu dipengaruhi oleh beberapa faktor

yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini sehingga nilai korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar bernilai lemah (0,285). Hal ini diduga ada beberapa kemungkinan yang mempengaruhi hasil penelitian ini.

Kemungkinan pertama adalah prestasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor internal lainnya yaitu faktor psikologis (Intelegensi dan bakat, motivasi, dan kepribadian). Intelegensi adalah suatu kemampuan umum dari seseorang untuk belajar dan memecahkan suatu permasalahan, dan bakat adalah kemampuan yang menonjol di suatu bidang tertentu misalnya bidang studi kedokteran. Jika intelegensi seseorang rendah dan tidak sesuai dengan bakat yang dimiliki, maka dibutuhkan usaha yang sangat sulit untuk dapat meraih prestasi yang bagus.⁸

Kemungkinan kedua adalah prestasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang lain. Faktor ini meliputi lingkungan (tempat tinggal, orang tua mahasiswa, keadaan sosial ekonomi mahasiswa, lingkungan kampus) dan instrumental (kurikulum yang digunakan oleh fakultas,

pengajar, metode mengajar yang digunakan, serta sarana dan prasarana pembelajaran).²¹ Hal ini juga didukung oleh penelitian Johanes (2009) pada mahasiswa KBK FK UNMUL. Diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang pendapatan orang tuanya lebih tinggi cenderung memiliki prestasi belajar lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang pendapatan orang tuanya rendah. Hal ini bisa terjadi karena orang tua yang pendapatannya lebih tinggi lebih mudah untuk memenuhi fasilitas belajar anaknya seperti buku-buku teks, literatur, alat-alat kedokteran, serta penunjang perkuliahan yang lainnya. Sehingga anaknya akan lebih terpacu untuk berprestasi.²²

Kemungkinan ketiga adalah adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan. Hal ini dibuktikan dengan uji korelasi *Spearman* di mana jika dianalisis pada laki-laki didapatkan nilai $p = 0,005$ dengan $r = 0,502$ yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dengan kekuatan hubungan yang sedang. Sedangkan analisis pada

perempuan didapatkan nilai $p = 0,384$ dengan $r = 0,162$ yang berarti tidak ada hubungan berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Sampai usia pubertas biasanya nilai kebugaran jasmani pada laki-laki dan perempuan hampir sama, tetapi setelah usia tersebut laki-laki mempunyai nilai jauh lebih besar bila dibandingkan dengan perempuan.¹² Hal ini antara lain disebabkan oleh pengaruh hormon seks laki-laki mempunyai hormon testosteron 10 kali lebih banyak dari perempuan, hormon ini adalah suatu anabolik steroid yang membuat otot jadi lebih besar dan lebih kuat (rata-rata kekuatan otot perempuan hanya sekitar 2/3 dari kekuatan otot laki-laki) dan bersifat lebih agresif.²³

KESIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (30%) berdasarkan *Harvard Step Test*.
2. Nilai Indeks Prestasi akademik rata-rata mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Mulawarman adalah 2,96 dan sebagian besar masuk dalam kategori memuaskan (66,67%).

3. Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan besar kekuatan hubungan adalah lemah.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa FK UNMUL

Dari hasil penelitian ini perlu adanya pemberitahuan dan sosialisasi kepada mahasiswa untuk senantiasa menjaga kebugaran fisik dengan olahraga yang teratur sehingga dengan tubuh yang bugar diharapkan dapat membantu dalam proses belajar dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Diharapkan dengan hasil penelitian ini pihak Fakultas

Kedokteran Universitas
Mulawarman dapat mengadakan
hari khusus, 1x seminggu untuk
diadakan senam atau olahraga
ringan lainnya. Dengan adanya
hari khusus tersebut diharapkan
semakin mendorong mahasiswa
untuk bisa berolahraga teratur
sehingga mahasiswa dapat
menjaga kebugaran fisiknya
untuk mengikuti perkuliahan
dengan baik dan tentunya
mendapatkan prestasi belajar
yang memuaskan di Fakultas
Kedokteran Universitas
Mulawarman.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Untuk mendapatkan suatu
hasil yang lebih baik maka perlu
diadakan penelitian lebih lanjut
mengenai faktor-faktor yang
berpengaruh terhadap prestasi
belajar mahasiswa dengan
menambah jumlah variabel yang
berpengaruh (independent) yang
lebih banyak lagi misalnya faktor
internal yaitu: kecerdasan, bakat,
minat, motivasi dan faktor
eksternal yaitu: keadaan
keluarga, keadaan sekolah,
lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Permaesih, D., Rosmalina, Y.,
Moeloek, D., & Herman, S. (2001).
Cara Praktis Pendugaan Tingkat
Kesegaran Jasmani. *Buletin
Penelitian Kesehatan*, 4, 174-83.
2. Kusuma, D. (2007). *Olahraga
Untuk Orang Sehat dan Penderita
Penyakit Jantung* (2nd ed.). Jakarta:
Fakultas Kedokteran Universitas
Indonesia.
3. Iskandar, A. (1999, September 6-
7). Komisi I Panduan Teknis Tes dan
Latihan Kesegaran. *Seminar dan
Widiakarya Nasional Olahraga dan
Kesegaran Jasmani*.
4. Fitriani, L. (2010). Hubungan
Antara Status Gizi dan Durasi Tidur
dengan Tingkat Kebugaran Jasmani
Mahasiswa Fakultas Kedokteran
Universitas Mulawarman Angkatan
2009. *Skripsi, Fakultas Kedokteran
Universitas Mulawarman*.
5. Rihandi, D. (2009). Hubungan
Olahraga Cukuo dan Jenis Kelamin
terhadap tingkat kebugaran pelajar
kelas XI SMU Negeri 10 Melati
Samarinda Tahun Ajaran 2008-2009
periode Oktober-November 2008.
*Skripsi, Fakultas Kedokteran
Universitas Mulawarman*.

6. Winkel, W. S. (1996). *Psikologi Pengajar*. Jakarta: Grasindo.
7. UNMUL, D. (2012). Peraturan Akademik Tahun 2012 Universitas Mulawarman. *Peraturan Rektor Universitas Mulawarman*.
8. Ludi, I. (2013). Hubungan Profil Kepribadian dengan Indeks Prestasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Angkatan 2012. *Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Mulwarman*.
9. Mackenzie, B. (2013, Desember 9). *BrianMac Sports Coach*. Diambil kembali dari BrianMac Sports Coach: <http://www.brianmac.co.uk/havard.htm>.
10. Budiasih, K. A. (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Karyawan di PT. Amoco Mitsui Indonesia Tahun 2011*. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Jakarta.
11. Gusbakti, R. (2006). A Comperatif Study On The Physical Fitness Level Using The Harvard, Sharkey, and Kash Step Test. *The Journal Of School University Of Sumatra Utara*, 39, 153-156.
12. Karim, d. (2002). *Pedoman Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.
13. Wibisono, M. (2009). *Kecerdasan Emosional Membantu dalam Kecerdasan Emosional*. Diambil tanggal 4 April 2014 dari <http://mphp.pertamina.com/?q=artikel&do=baca&id=7>
14. Kurpad, A. V., Swaminathan, S., & Bhat, S. (2004). The Effect of Childhood Physical Activity on Prevention of Adult Disease. *Indiana Pediatrics*, 41, 37-62.
15. Lusiana, M. (2009). *Hubungan Tipe Kepribadian dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2006*. Pekanbaru: Universitas Riau.
16. Hakim, D. (2005). *Belajar secara Efektif*. Jakarta: Niaga Swadaya.
17. Godman, H. (2014). *Regular Exercise Changes the Brain to Improve Memory, Thinking Skills*. Harvard Health Publication. Diambil tanggal 11 April 2014 dari http://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110?utm_source=HEALTHbeat&utm_medium=email&utm_content=body2a&utm_campaign=HB041014&j=32146242&e=rik1_b0bby

[@yahoo.com&l=16278673_HTML
&u=389609111&mid=148797&jb=0](mailto:@yahoo.com&l=16278673_HTML&u=389609111&mid=148797&jb=0)

18. Achmat, F., & Wahyuni, E. (2013). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 445-448.
19. Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis* (4th ed.). Jakarta: Sagung Seto.
20. Rohman, U. (2009). Studi komperatif Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga antara Atlet dan Non Atlet Relavensinya dengan Indeks Prestasi. *Ibnu SIna*, 23-37.
21. Djamarah, S. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineke Cipta.
22. Johannes, D. (2009). *Pengaruh Status Tempat Tinggal dan Pendapatan Orang tua terhadap Belajar Kolaborasi dan IPK Mahasiswa KBK FK Unmul*. Samarinda: Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.
23. Afriwardi. (2002). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.