

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan bidang pendidikan yang menuntut mahasiswa memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik, terutama aspek daya tahan kardiorespirasi. Kemampuan ini menjadi landasan penting bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan teori maupun praktik. Salah satu indikator utama kebugaran kardiorespirasi adalah $\dot{V}O_2 \text{ Max}$, yaitu kapasitas tubuh dalam memanfaatkan oksigen secara optimal selama aktivitas fisik intensif. Tinggi rendahnya $\dot{V}O_2 \text{ Max}$ tidak hanya menggambarkan kapasitas fisik seseorang, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan yang menuntut aktivitas fisik.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED tahun 2024 diterima melalui tiga jalur masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN), yaitu Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP), Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), serta jalur Mandiri. Setiap jalur seleksi memiliki karakteristik penilaian yang berbeda. Jalur SNBP mempertimbangkan prestasi akademik dan non-akademik termasuk olahraga, sehingga mahasiswa memiliki pengalaman aktivitas fisik yang lebih baik. Jalur SNBT berfokus pada tes kemampuan kognitif tanpa mempertimbangkan pengalaman atau prestasi olahraga, sedangkan Jalur Mandiri memiliki seleksi masuk tersendiri sesuai dengan kebijakan universitas. Perbedaan jalur masuk mencerminkan keberagaman latar belakang mahasiswa, baik dari sisi pengalaman olahraga, kebiasaan aktivitas fisik, serta kesiapan akademik.

Setelah menyelesaikan perkuliahan semester pertama, mahasiswa memasuki masa libur panjang pada bulan Desember hingga Januari. Pada masa ini, aktivitas fisik mahasiswa dapat mengalami perubahan yang cukup signifikan. Sebagian mahasiswa tetap melakukan latihan fisik, tetapi tidak sedikit yang mengurangi aktivitas karena pulang kampung, lebih banyak beristirahat, atau menjalankan rutinitas non-olahraga. Mengingat VO_2Max bersifat dinamis dan berubah sesuai tingkat aktivitas, maka variasi kebiasaan selama libur semester berpotensi menyebabkan peningkatan, penurunan, atau stabilnya kebugaran mahasiswa ketika menjalani perkuliahan pada semester kedua. Perubahan aktivitas fisik selama libur semester perlu diketahui untuk melihat bagaimana kondisi mahasiswa sebelum melakukan pengukuran $VO_2 Max$ berikutnya. Untuk itu, diperlukan instrumen kuesioner yang menggambarkan aktivitas fisik, pola istirahat, kebiasaan merokok, serta faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kebugaran mahasiswa selama masa libur. Data ini penting sebagai pendukung dalam memahami konteks perubahan nilai $VO_2 Max$ yang terjadi.

Program Studi Ilmu Keolahragaan secara berkala melakukan pengukuran VO_2Max melalui *Bleep Test*. Namun, sejauh ini hasil pengukuran tersebut belum pernah dianalisis secara khusus berdasarkan jalur masuk PTN, sehingga belum diketahui apakah perbedaan karakteristik seleksi mahasiswa berpengaruh terhadap tingkat kebugaran mereka. Selain itu, belum ada kajian yang memetakan profil VO_2Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024 secara komprehensif. Kondisi ini menunjukkan adanya **kesenjangan penelitian** yang

perlu diisi untuk memberikan gambaran objektif mengenai variasi kebugaran mahasiswa berdasarkan jalur masuk.

Penelitian sebelumnya menunjukkan pentingnya VO_2Max bagi mahasiswa keolahragaan. Nurhidayat, dkk (2020) membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan ($r = 0,529$) antara VO_2Max dengan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS, menunjukkan pentingnya kebugaran kardiorespirasi bagi performa akademik mahasiswa. Kurniawan & Ala (2021) melaporkan bahwa kemampuan VO_2Max mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya didominasi kategori sedang (28,88%) dan cukup (26,67%). Sejalan dengan temuan tersebut, Afrizal (2023) menemukan bahwa 38,4% mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh berada pada kategori cukup dan 27,4% kategori kurang sekali. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran penting mengenai tingkat VO_2Max mahasiswa keolahragaan. Namun demikian, belum ada penelitian yang membandingkan tingkat VO_2Max berdasarkan jalur masuk PTN, khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED. Dengan demikian, penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena untuk pertama kalinya membandingkan tingkat VO_2Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024 berdasarkan jalur masuk PTN.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat VO_2Max mahasiswa berdasarkan jalur masuk PTN, tetapi juga menganalisis kecenderungan perubahan nilai VO_2Max sebelum dan sesudah libur semester, serta mengaitkannya dengan kondisi aktivitas fisik mahasiswa

selama periode tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai variasi kebugaran mahasiswa, baik dari sisi input seleksi jalur masuk, perubahan kebiasaan libur semester, maupun hasil pengukuran $VO_2 \text{ Max}$ pada awal semester dua.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman akademik mengenai pola $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa, tetapi juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi program studi dalam menyusun strategi pembinaan kebugaran mahasiswa, serta peningkatan mutu akademik secara keseluruhan. Dengan adanya pemahaman mengenai hubungan jalur masuk dan perubahan kebiasaan mahasiswa terhadap tingkat kebugaran, program studi dapat lebih tepat dalam merancang intervensi dan kebijakan yang mendukung peningkatan performa akademik dan fisik mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti penting untuk melakukan penelitian mengenai **“Perbandingan Tingkat $VO_2 \text{ Max}$ Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 Berdasarkan Jalur Masuk PTN”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Perbedaan jalur seleksi masuk berpotensi menciptakan mahasiswa dengan latar belakang aktivitas fisik yang tidak seragam, sehingga memengaruhi tingkat $VO_2 \text{ Max}$
2. Aktivitas fisik mahasiswa selama libur semester Desember-Januari T.A 2024-2025 berpotensi mengalami perubahan (meningkat, menurun, atau stabil).

3. Belum diketahui apakah terdapat perbedaan tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED angkatan 2024 berdasarkan jalur masuk PTN.
4. Belum diketahui apakah kondisi mahasiswa selama libur semester berkontribusi terhadap perbedaan atau perubahan nilai $VO_2 \text{ Max}$.
5. Belum ada penelitian sebelumnya yang membandingkan tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024 berdasarkan jalur masuk PTN di FIK UNIMED.
6. Belum diketahui jalur masuk mana yang memiliki tingkat $VO_2 \text{ Max}$ yang lebih baik atau lebih rendah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Sampel penelitian hanya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024 yang aktif terdaftar dan bersedia mengikuti proses penelitian.
2. Jalur masuk PTN yang dibandingkan adalah SNBP, SNBT, dan Mandiri pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024.
3. Pengukuran $VO_2 \text{ Max}$ menggunakan *Bleep Test (Multi Stage Fitness Test)*.
4. Kondisi mahasiswa selama libur semester dibatasi pada aktivitas fisik, istirahat, kebiasaan merokok, status atlet, kebiasaan merokok yang sesuai dengan item kuesioner yang disusun oleh peneliti.

5. Penelitian hanya berfokus pada mengetahui dan membandingkan tingkat $VO_2 \text{ Max}$ berdasarkan jalur masuk, melihat kecenderungan perubahan nilai $VO_2 \text{ Max}$ sesudah libur semester dan mengaitkan perubahan tersebut dengan kondisi mahasiswa selama libur semester.
6. Penelitian tidak menilai hubungan $VO_2 \text{ Max}$ dengan prestasi akademik, IPK, atau hasil belajar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur SNBP?
2. Bagaimana tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur SNBT?
3. Bagaimana tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur Seleksi Mandiri?
4. Bagaimana perbandingan tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 berdasarkan jalur masuk PTN?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat $VO_2 \text{ Max}$ mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur SNBP.

2. Mengetahui tingkat VO_2 Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur SNBT.
3. Mengetahui tingkat VO_2 Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 yang masuk melalui jalur Seleksi Mandiri.
4. Membandingkan tingkat VO_2 Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED 2024 berdasarkan jalur masuk PTN.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya terkait pemahaman mengenai variasi VO_2 Max mahasiswa berdasarkan jalur seleksi masuk perguruan tinggi. Hasil penelitian dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara kondisi aktivitas fisik selama libur semester dengan perubahan kapasitas aerobik mahasiswa. Temuan penelitian dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian lanjutan di bidang kebugaran, fisiologi olahraga, maupun pendidikan keolahragaan.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini memberikan gambaran objektif mengenai tingkat VO_2 Max mahasiswa berdasarkan jalur masuk PTN, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan kebugaran, evaluasi seleksi penerimaan mahasiswa, dan perencanaan peningkatan mutu akademik.

2. Bagi Dosen

Data VO_2 Max mahasiswa membantu dosen dalam menyesuaikan intensitas pembelajaran praktik serta memberikan rekomendasi latihan bagi mahasiswa yang membutuhkan peningkatan kebugaran.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui kondisi VO_2 Max mereka sebelum dan sesudah libur semester, sehingga menjadi motivasi untuk menjaga aktivitas fisik dan menerapkan pola hidup sehat.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini menjadi referensi dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan terkait kebugaran, fisiologi olahraga, maupun faktor-faktor yang memengaruhi VO_2 Max.