

LAPORAN PENELITIAN

**KEBUGARAN KARDIORESPIRASI DAN INDEK MASA TUBUH  
MAHASISWA PGSD PENJAS FIK UNY KAMPUS WATES YANG  
MENGAMBIL KKN-PPL TAHUN 2012**



Oleh

**F. Subarjana  
Dapan  
R. Sunardianta**

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012  
SK. KETUA PENGELOLA No.46a/UN34.38/PL/2012, Tgl.4 Juni 2012  
NOMOR PERJANJIAN: 666c/UN34.35/PL/2012, TANGGAL 23 Juli 2012

---

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LEMBAGA PENELITIAN  
2012**

**LAPORAN PENELITIAN**

**KEBUGARAN KARDIORESPIRASI DAN INDEK MASA TUBUH  
MAHASISWA PGSD PENJAS FIK UNY KAMPUS WATES YANG  
MENGAMBIL KKN-PPL TAHUN 2012**



Oleh

**F. Suharjana  
Dapan  
R. Sunardianta**

**PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012  
SK. KETUA PENGELOLA No.46a/UN34.38/PL/2012, Tgl.4 Juni 2012  
NOMOR PERJANJIAN: 666c/UN34.35/PL/2012, TANGGAL 23 Juli 2012**

---

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LEMBAGA PENELITIAN  
2012**

## LAPORAN HASIL PENELITIAN

1	Judul Penelitian	Pengukuran Kebugaran Kardiorespirasi Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Yang Mengambil KKN-PPL Tahun 2012
2	Ketua Peneliti a. Nama dan Gelar Akademik b. Jenis Kelamin c. Pangkat/Golongan d. NIP e. Jabatan Struktural f. Jabatan Fungsional g. Fakultas/Program Studi h. Alamat Kantor	Fredericus Suharjana, M.Pd Laki-Laki Pembina/IVa 19580706 198403 1 002 - Lektor Kepala FIK/PGSD Pendidikan Jasmani Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
3	Anggota	1. Fredericus Suharjana, M.Pd. 2. Dapan, M.Kes. 3. R. Sunardianta, M. Kes.
4	Lama Penelitian	3 (tiga) bulan, Juli s/d September
5	Biaya yang diperlukan a. Sumber dari DIPA FIK b. Sumber Lain  Jumlah	Rp. 5.000.000,- Rp. 0,-  Rp. 5.000.000,- (Lima Juta Rupiah)

Yogyakarta, November 2012

Mengetahui  
 Pengelola IKKNY Kampus Wates,



Dapan, M.Kes  
 NIP. 19571012 198502 1 001

Ketua Pelaksana,

F. Suharjana, M.Pd.  
 NIP. 19580706 198403 1 002

Dekan FIK UNY,  
  
 Rumpis Agus Sudarko, M.S  
 NIP. 1960084 198601 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas perkenannya penelitian ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang telah direncanakan.

Penelitian ini dibiayai dengan menggunakan dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2012, dengan SK Ketua Pengelola No.46a/UN34.38/PL/2012, Tgl. 4 Juni 2012 Nomor Perjanjian: 666c/UN34.35/PL/2012, Tanggal 23 Juli 2012 ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai tepat waktu berkat uluran tangan berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini ti peneliti yang terdiri atas: F. Suharjana, M.Pd. (ketua), Dapan, M.Kes. (anggota), dan R. Sunardianta, M.Kes. (anggota), menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Kepala Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu

Tim peneliti menyadari sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati dan hasilnya semoga bermanfaat.

Yogyakarta, November 2012

Tim Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	iv
ABSTRAK .....	v
<b>BAB. I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Batasan Istilah .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritik .....	6
B. Penelitian Yang Relevan .....	14
C. Kerangka Berpikir .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Desain Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	16
C. Instrumen Penelitian .....	16
D. Teknik Analisis Data .....	17
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN .....</b>	<b>19</b>
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
B. Subjek Penelitian .....	19
C. Hasil Penelitian .....	19
D. Pembahasan .....	25
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>29</b>
A. Kesimpulan .....	29
B. Keterbatasan .....	29
C. Implikasi .....	30
D. Saran-Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN .....	33

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Kategori Pria Menurut Cooper .....	17
Tabel 2. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Kategori Wanita Menurut Cooper .....	17
Tabel 3. Indek Masa Tubuh untuk Orang Dewasa .....	18
Tabel 4. Tabulasi Data Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Kampus Wates .....	20
Tabel 5. Tabulasi Data Idek Masa Tubuh Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Kampus Wates .....	23

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Grafik kebugaran kardiorespirasi Mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates ..... 22
- Gambar 2. Grafik status gizi Mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates ..... 24

**KEBUGARAN KARDIORESPIRASI DAN INDEK MASA TUBUH  
MAHASISWA PGSD PENJAS FIK UNY KAMPUS WATES  
YANG MENGAMBIL KKN-PPL TAUN 2012**

Oleh:  
F. Suharjana  
Dapan  
R. Sunardianta

**Abstrak**

Mahasiswa yang mengambil KKN-PPL perlu memiliki kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh yang baik dan untuk mengetahuinya perlu dilakukan tes. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012.

Metode penelitian ini adalah survei, dengan subjek mahasiswa prodi PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 sebanyak 56 orang terdiri dari 52 laki-laki dan 4 perempuan. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen untuk kebugaran kardiorespirasi menggunakan tes lari 2,4 km dari Cooper, dan instrumen untuk indek masa tubuh diukur dengan rumus  $IMB = \frac{BB}{TB^2}$  (kg/m<sup>2</sup>).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk kebugaran kardiorespirasi kategori: baik sekali dan terlatih 1,8%; baik sekali 8,9%; baik 21,4%; sedang 37,5%; kurang 19,7%; dan kurang sekali 10,7%. Sedangkan untuk indek masa tubuh hasilnya kategori: gemuk 5,4%; normal 82,1%; dan kurang gizi I 12,5%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, untuk kebugaran kardiorespirasi putra, kategori: baik sekali dan terlatih 1,9%; baik sekali 9,6%; baik 23,1%; sedang 38,5%; kurang 19,2%; dan kurang sekali 7,7%. Kesegaran kardiorespirasi putri, kategori: sedang 25%; kurang 25%; dan kurang sekali 50%. Indek masa tubuh untuk putra, kategori: gemuk 5,8%; normal 80,8%; dan kurang gizi I 13,4%. Sedangkan indek masa tubuh untuk putri, semua dalam kategori normal 100%.

**Kata Kunci:** kebugaran kardiorespirasi, indek masa tubuh



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang mempunyai tuntutan kebugaran jasmani yang berbeda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing, misalnya yang bekerja sebagai pekerja bangunan, sopir, pegawai kantor, petani, tentara maupun mahasiswa. Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk mendukung perkuliahan, seperti mengikuti kuliah teori dan praktek, belajar, serta menyelesaikan tugas-tugas terstruktur maupun mandiri. Oleh karena itu setiap mahasiswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar aktivitas perkuliahannya.

Mahasiswa pada masing-masing fakultas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda-beda pula. Terlebih bagi mahasiswa PGSD Penjas yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat olahraga yang baik, juga dituntut memiliki kebugaran jasmani yang memadai, selain itu juga dituntut memiliki kesehatan yang prima. Kebugaran jasmani dan kesehatan diperlukan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Terlebih bagi mahasiswa PGSD Penjas kampus Wates yang melaksanakan KKN-PPL pada tahun 2012 ini, fisik maupun mental harus dipersiapkan karena pelaksanaan KKN-PPL akan membutuhkan kebugaran yang prima.

Kebugaran jasmani terdiri dari bermacam-macam unsur, seperti dikemukakan oleh Sudarno (1991: 21-22) bahwa unsur kebugaran jasmani terdiri dari: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kooedinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, dan ketangkasan neuromuskular. Lebih lanjut Sudarno (1991: 168) menyatakan bahwa dari bermacam-macam unsur kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani, dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani. Sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasinya, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Selain kebugaran kardiorespirasi yang baik, seorang mahasiswa peserta KKN-PPL hendaknya juga harus memiliki indek masa tubuh yang ideal, karena dengan indek masa tubuh yang ideal dimungkinkan seseorang akan mencapai derajat kesehatan yang baik. Indek masa tubuh dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan suatu indek yang responsif dan sensitif terhadap perubahan keadaan gizi dan produktifitas kerja (Atmarita & Fasli Jalal, 1991; Husaini, 1996).

Derajat kesehatan dan kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak

alah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran kardiorespirasi. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung, maka mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kebugaran kardiorespirasi yang baik.

Rutinitas mahasiswa untuk melakukan olahraga yang teratur merupakan tanggung jawab pribadi. Artinya lembaga FIK tidak melakukan pemantauan secara khusus, karena mahasiswa dianggap sudah faham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa. Demikian pula kebiasaan mengatur makan (diet makanan) sebaiknya mahasiswa sudah bisa menjalaninya dengan baik. Namun demikian tidak semua mahasiswa dapat menjalani pola hidup yang sedemikian teratur, karena berbagai kendala seperti banyaknya tugas-tugas kuliah, atau mungkin ada sebagian yang sudah bekerja, sehingga kesulitan waktu untuk menjalani olahraga yang teratur. Walaupun demikian tidak dapat dipungkiri, jika mahasiswa serius mengikuti kuliah-kuliah praktek, tidak jarang mahasiswa mengalami kelelahan, sehingga untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi tidak perlu latihan tambahan. Data yang menggambarkan tingkat kebugaran kardiorespirasi maupun indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas FIK-UNY kampus Wates yang akan mengikuti KKN-PPL belum ada, karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas yang mengambil KKN-PPL yang dilaksanakan awal bulan Juli sampai dengan pertengahan bulan September tahun 2012.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012?
2. Seberapa besar indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang akan mengikuti KKN-PPL Tahun 2012?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis keadaan kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012.
2. Menganalisis indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012.

## **D. Batasan Istilah**

Istilah-istilah dalam penelitian ini yang perlu diberi batasan adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran kardiorespirasi: merupakan kemampuan paru-jantung, dan pembuluh darah untuk bekerja secara efisien dalam waktu yang cukup lama tanpa timbul kelelahan yang berarti, diukur dengan tes lari 2,4 kilometer dari Cooper.

2. Indek masa tubuh: merupakan penentuan berat badan sehat yang ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter).

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi para mahasiswa tentang keadaan kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuhnya, sehingga mereka dapat meningkatkan atau menjaga kebugaran dan kesehatannya .
2. Sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi lembaga terkait dalam rangka membuat program kegiatan kampus.
3. Sebagai informasi teoritis bagi pengembangan teori pendidikan jasmani dan kesehatan.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Kajian Teoretik

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk merikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sumosardjuno, 1989). Menurut Suharjana (2004:5), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurut Howley dan Franks (1992:24) *Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem.*

Dari beberapa pendapat pakar di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 176), bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, daya tahan umum, daya tahan otot, dan kelentukan. Menurut Len Kravitz dalam Sadoso Sumosardjuno (1992: 5-7), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat lima komponen, yaitu: daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

Rusli Lutan (2001:8) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

1. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas.
2. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suhajana (2004: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan otot, kelentukan dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan penampilan yang meliputi: kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, serta ketangkasan.

Dari bermacam-macam komponen kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling utama dan dapat dikatakan sebagai modal pokok bagi kebugaran jasmani, seperti dikemukakan oleh Sudarno (1991: 168) bahwa "Kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani, sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya". Demikian pula Wahjoedi (2000: 61) menyatakan bahwa diantara komponen kebugaran jasmani, daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi) dianggap komponen yang pokok

dalam kebugaran jasmani. Hal senada juga dikemukakan oleh Depdiknas (2000: 53) bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani.

Istilah lain dari daya tahan kardiorespirasi adalah: daya tahan paru-jantung, daya tahan kardiovaskuler, kebugaran aerobik, dan kebugaran kardiovaskuler. Rusli Lutan (2001: 39) menyatakan bahwa secara teknik pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), istilah itu berkaitan satu sama lainnya. Daya tahan kardiorespirasi adalah kapasitas jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2000: 59). Sedangkan Djoko Pekik (2004: 27) menyatakan bahwa daya tahan paru-jantung adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Demikian pula M. Ichsan (1988: 56) mengemukakan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukan secara terus menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dikemukakan oleh Dangsina Moeloek (1984: 3-5) bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah:

1. Keturunan (genetik). Suatu penelitian menyimpulkan bahwa  $VO_2$  maks 93,4% ditentukan oleh faktor genetik.



2. Usia. Daya tahan kardiorespirasi akan meningkat sampai usia 20 tahun, mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun, kemudian berbanding terbalik dengan usia, hingga pada orang yang berusia 70 tahun diperoleh daya tahan kardiorespirasi 50% dari yang dimilikinya pada usia 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan faal organ transport dan utilisasi O<sub>2</sub> yang diakibatkan bertambahnya usia, namun penurunan itu dapat dikurangi jika tetap melakukan olahraga aerobik secara teratur.
3. Jenis kelamin. Antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan daya tahan kardiorespirasi sampai dengan usia pubertas. Setelah usia tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% daripada pria. Hal itu disebabkan oleh adanya perbedaan Maximal Muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, dan kapasitas paru.
4. Aktivitas fisik. Macam aktivitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan kardiorespirasi. Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27%. Jika kemudian melakukan latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat tersebut, maka daya tahan kardiorespirasi akan meningkat 62%.

Pengukuran kebugaran kardiorespirasi dalam penelitian ini menggunakan Tes Lari 2,4 km dari Cooper. Tes ini merupakan salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang. Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 km. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta

tes dicatat dalam satuan menit dua angka di belakang koma. Waktu tersebut digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan cara mengkonfirmasi dengan tabel tingkat kebugaran kardiorespirasi milik Cooper. Tes ini dilakukan berdasarkan pembagian kelompok umur:

1. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur di bawah 30 tahun.
2. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur 30 s/d 39 tahun.
3. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur 40 s/d 49 tahun.
4. Kelompok laki-laki dan perempuan di atas 50 tahun.

Syarat bagi peserta yang melakukan tes ini harus dinyatakan sehat oleh dokter, serta mengenakan pakaian olahraga yang nyaman dan sopan.

Untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Menurut Sharkey (2003: 30), untuk mencapai "*quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Mengatur makanan. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Mengatur istirahat. Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* terhadap aktivitas faali tubuh, sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali.

Melakukan aktivitas (berolahraga). Dengan berolahraga, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Jika kebugaran jasmani seseorang baik, maka harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula.

Selain memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, indikator derajat kesehatan seseorang juga dapat dilihat dari berat badan ideal. Seseorang dikatakan mempunyai ukuran ideal apabila bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus maupun terlalu gemuk dan terlihat serasi antara berat dan tinggi badan. Agar tubuh seseorang ideal, lemak di dalam tubuhnya harus normal. Lemak memang harus ada di dalam tubuh, tetapi jangan sampai kekurangan atau berlebihan.

Untuk menunjang kehidupan seseorang, di dalam tubuh harus ada lemak minimal sebanyak 3% dari berat badan, baik pada wanita maupun pria. Lemak sebanyak 3% dari berat badan ini disebut lemak esensial yang terdapat pada membran sel, sumsum tulang, jaringan saraf, sumsum tulang belakang, otak, sekitar jantung, paru-paru, hati, limpa, ginjal dan usus. Lemak dalam tubuh jumlahnya melebihi 3% dari berat badan disebut timbunan lemak. Timbunan lemak ini dapat menjadi pelindung organ-organ bagian dalam tubuh terhadap cedera. Jumlah timbunan lemak normal berbeda antara pria dan wanita.

Kandungan lemak yang normal dalam tubuh pria dewasa muda adalah 15 - 20 % dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa muda sebesar 20 - 25%. Proporsi ini akan meningkat sesuai dengan 30% dari berat badan dan pada pria dewasa tua meningkat sampai 27% dari berat badan. Kelebihan berat badan (*overweight*)

merupakan sesuatu keadaan terjadinya penimbunan lemak secara berlebih, yang menyebabkan kenaikan berat badan. Seseorang mengalami kelebihan berat badan apabila beratnya 10 – 20% di atas berat badan ideal.

Seseorang yang kelebihan berat badan akan sering mengalami kehabisan nafas, badan terasa berat, sering kepanasan atau gerah, sering sakit pada bagian pinggang, pinggul, paha, dan lutut. Hal ini merupakan suatu peringatan bahwa seseorang harus sadar dimulai dan dimulai melakukan pengaturan makanan serta latihan fisik yang cukup dan sesuai agar tetap sehat dan bugar.

Seseorang dikatakan mengalami kegemukan (obesitas) jika terjadi kelebihan berat badan sebesar 20% dari berat badan ideal. Kegemukan dapat diukur dari timbunan lemak tubuh. Pada wanita dewasa, dikategorikan kegemukan bila lemak tubuhnya sudah melebihi 30% dari berat badan idealnya. Sedangkan pada pria dewasa, dikatakan kegemukan bila lemak tubuhnya sudah melebihi 27% dari berat badan idealnya.

Indek Masa Tubuh (*Body Mass Index*) merupakan penentuan berat badan sehat yang sekarang banyak juga dipakai dan berlaku untuk orang dewasa yang berumur di atas 18 tahun. Indek masa tubuh ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter). Adapun rumus lengkapnya dicontohkan oleh Emma (1997:11) sebagai berikut:  $IMB = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$ . IMT adalah konversi dari hasil pengukuran *anthropometric* tinggi badan dan berat badan. Selama proporsi dipertahankan badan untuk seseorang yang bertubuh tinggi lebih berat daripada seseorang berperawakan pendek. Dari perbandingan hasil pengukuran *anthropometric*

BB dan TB, status gizi seseorang dapat diketahui apakah tergolong terlalu kurus atau sebaliknya. Menurut Husaini (1996) orang dewasa  $> 25,0$  dikategorikan gemuk, antara  $18,5 - 25,0$  dikategorikan normal, antara  $17,0 - 18,4$  dikategorikan kurang gizi I, antara  $16,0 - 16,9$  dikategorikan kurang gizi II, dan  $16,0 >$  dikategorikan kurang gizi III.

Latihan olahraga atau aktivitas membutuhkan energi yang cukup. Dalam keseharian, total keluaran energi seseorang adalah jumlah dari energi yang dikeluarkan dalam keadaan istirahat atau disebut BMR (*Basal Metabolisme Rate*), ditambah dengan energi yang dikeluarkan untuk pencernaan makanan dan absorpsi zat-zat gizi atau SDA (*Specific Dynamic Action*) ditambah lagi energi yang dikeluarkan untuk bekerja atau beraktivitas olahraga. Dalam terminology yang lebih spesifik, badan terdiri dari jaringan aktif atau disebut sebagai *lean body mass* dan *fat mass* sebagai deposit energi utama di dalam tubuh. Jadi berat badan sama dengan *lean body mass* + *fat mass*. Kaitannya dengan kebugaran jasmani, akibat diet makanan, latihan olahraga atau kombinasi keduanya dapat mengubah komposisi tubuh, sehingga berpengaruh terhadap proporsi relatif berat tulang, otot, dan lemak. Jaringan tanpa lemak (*lean tissue*) lebih aktif daripada jaringan berlemak (*fat tissue*), sehingga orang yang gemuk mempunyai BMR (*Basal Metabolic Rate*) per kilogram berat badan lebih rendah daripada orang yang kurus. Jadi yang beraktivitas tinggi dan mampu bekerja keras adalah orang yang tidak berbadan terlalu gemuk dan tidak pula terlalu kurus.

Pendidikan di Prodi PGSD Penjas UNY antara lain mengutamakan partisipasi semua mahasiswa, dan mengupayakan pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup

sehat aktif di sepanjang hayat. Berkenaan dengan usaha untuk mencapai kualitas hidup sehat tersebut, maka kurikulum pendidikan, maupun berbagai kegiatan kurikuler diarahkan untuk membentuk mahasiswa mencapai kebugaran total atau total fitness. Kebugaran secara total mencakup empat aspek, yaitu: kebugaran fisik, emosional, sosial, dan intelektual (Howlley: 1992). Namun demikian pencapaian berbagai aspek yang berkaitan dengan gaya hidup sehat tersebut sepenuhnya tergantung mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat memanfaatkan fasilitas, kesempatan ataupun tenaga ahli yang ada di lembaga pendidikan tersebut.

### B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suharjana dan Heri Purwanto (2008) dengan subjek penelitian mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas FIK UNY, menemukan bahwa dari 106 subjek, kategori kebugaran jasmani: baik sekali 26,42%, baik 45,28%, sedang 26,42%, dan kurang 1,88%.
2. Penelitian yang dilakukan Sarwono (2001) dengan subjek penelitian mahasiswa jurusan POK FKIP UNS, menemukan bahwa dari 80 subjek, kategori kebugaran jasmani: jelek ada 18,7%, kurang 27,5%, sedang 32,5%, baik 20%, dan baik sekali 1,3%. Sedangkan status gizi: kegemukan ada 13%, normal 80%, kurang gizi I 12,5%, kurang gizi II 7,5%, dan kurang gizi III 2,5%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teoretik dan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para pakar pendidikan jasmani/olahraga di beberapa daerah yang hasilnya menunjukkan bahwa kebugaran jasmani maupun indek masa tubuh mahasiswa olahraga sebagian masih kurang maupun jelek, maka patut diduga bahwa kecenderungan kesegaran kardiorespirasi maupun indek masa tubuh para mahasiswa PGSD Penjas yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 cenderung masih ada sebagian yang memiliki kategori kurang baik. Kebugaran kardiorespirasi akan dipengaruhi oleh pengaturan makanan, istirahat, dan aktivitas (berolahraga). Penentuan kebugaran kardiorespirasi dilakukan dengan Tes Lari 2,4 km dari Cooper. Sedangkan untuk mengetahui indek masa tubuh berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter).

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tentang kebugaran kardiorespirasi dan indeks masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012, dengan teknik tes dan pengukuran (Zainudin, 1998).

### **B. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012. Sampel yang digunakan sebanyak 56 mahasiswa, terdiri dari putra 52 mahasiswa dan putri 4 mahasiswa. Semua mahasiswa yang akan mengikuti KKN-PPL tahun 2012 diambil datanya.

### **C. Instrumen Penelitian**

Untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012, menggunakan tes lari 2,4 km dari Cooper.

Untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh mahasiswa PGSD Penjas yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 diukur dengan tes TB (m) dan BB (kg).



#### D. Teknik Analisis Data

Data statistik dianalisis dengan analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Untuk mengetahui status kebugaran kardiorespirasi dilakukan dengan cara dari data kasar dikonfirmasi ke Tabel 1 untuk pria dan Tabel 2 untuk wanita. Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Cooper.

Tabel 1. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Kategori Pria Menurut Cooper.

Kategori	Kelompok Umur (Tahun)	
	13-19 tahun (menit)	20-29 tahun (menit)
Baik Sekali dan Terlatih	< 08.37	< 09.45
Baik Sekali	08.37 - 09.40	09.45 - 10.45
Baik	09.41 - 10.48	10.46 - 12.00
Sedang	10.49 - 12.10	12.01 - 14.00
Kurang	12.11 - 15.30	14.01 - 16.00
Kurang Sekali	> 15.31	> 16.01

Tabel 2. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Kategori Wanita Menurut Cooper.

Kategori	Kelompok Umur (Tahun)	
	13-19 tahun (menit)	20-29 tahun (menit)
Baik Sekali dan Terlatih	< 11.50	< 12.30
Baik Sekali	11.50 - 12.29	12.30 - 13.30
Baik	12.30 - 14.30	13.31 - 15.54
Sedang	14.31 - 16.54	15.55 - 18.30
Kurang	16.55 - 18.30	18.31 - 19.00
Kurang Sekali	> 18.31	> 19.01

Sedangkan untuk Indek Masa Tubuh dilakukan dengan cara membagi BB dengan TB. Adapun rumusnya adalah  $IMT = BB \text{ (kg)}/TB^2 \text{ (m)}$ . Hasil perhitungan tersebut kemudian dicocokkan dengan kategori sbb:

Tabel 3. Indek Masa Tubuh Untuk Orang Dewasa.

Hasil	Kategori
25 – ke atas	Gemuk
18,5 – 24,9	Normal
17,0 – 18,4	Kurang Gizi I
16,1 – 16,9	Kurang Gizi II
Ke bawah – 16,0	Kurang Gizi III

(Huzaini, 1996)

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di FIK UNY kampus Wates pada bulan Juli s/d September Tahun 2012.

### **B. Subjek Penelitian**

Subyek penelitian terdiri dari mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti KKN-PPL tahun 2012 sebanyak 56 mahasiswa, terdiri dari putra 52 mahasiswa dan putri 4 mahasiswa.

### **C. Hasil Penelitian**

Data hasil tes kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 disajikan sebagai berikut:

1. Kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 dapat disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Tabulasi Data Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Program Studi PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012.

KATEGORI	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Baik Sekali Dan Terlatih	1	1,9	0	0	1	1,8
Baik Sekali	5	9,6	0	0	5	8,9
Baik	12	23,1	0	0	12	21,4
Sedang	20	38,5	1	25,0	21	37,5
Kurang	10	19,2	1	25,0	11	19,7
Kurang Sekali	4	7,7	2	50,0	6	10,7
Total	52	100	4	100	56	100

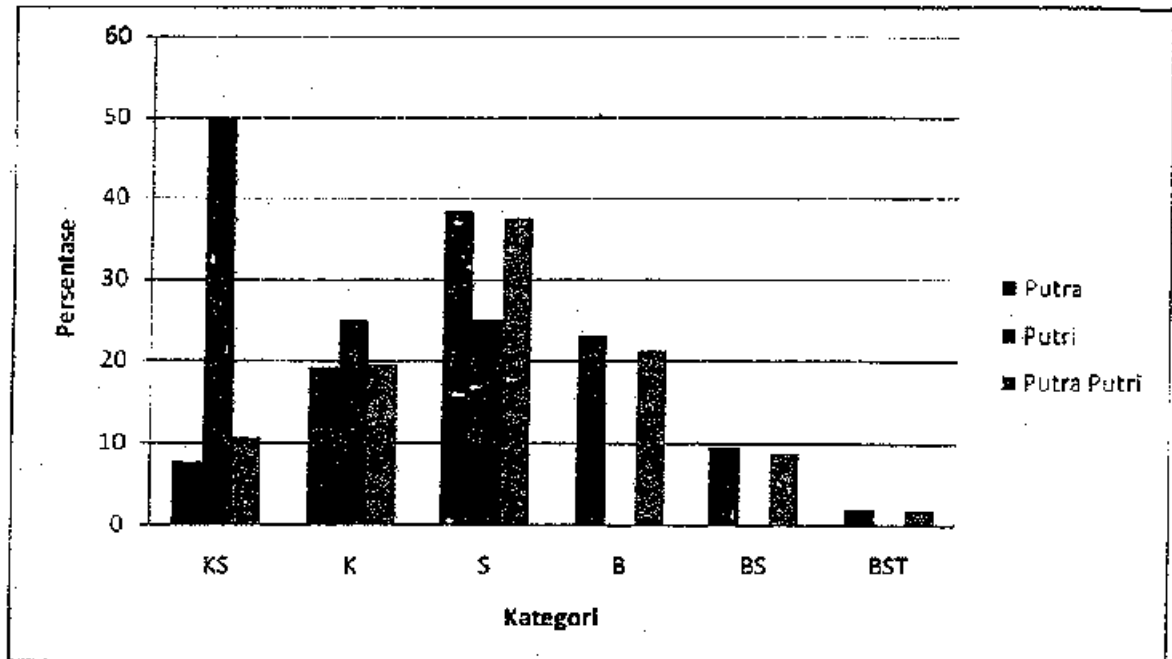
Berdasarkan tabel 4 yaitu tabulasi data kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Program PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012, dapat dijelaskan bahwa:

- a. Mahasiswa putra yang berjumlah 52 orang, terdapat 1 orang (1,9%) dalam kategori baik sekali dan terlatih, 5 orang (9,6%) dalam kategori baik sekali, 12

orang (23,1%) dalam kategori baik, 20 orang (38,5%) dalam kategori sedang, 10 orang (19,2%) dalam kategori kurang, dan 4 orang (7,7%) dalam kategori kurang sekali.

- b. Mahasiswa putri yang berjumlah 4 orang, terdapat 1 orang (25%) dalam kategori sedang, 1 orang (25%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (50%) dalam kategori kurang sekali.
- c. Secara keseluruhan mahasiswa putra dan putri yang berjumlah 56 orang, terdapat 1 orang (1,8%) dalam kategori baik sekali dan terlatih, 5 orang (8,9%) dalam kategori baik sekali, 12 orang (21,4%) dalam kategori baik, 21 Orang (37,5%) dalam kategori sedang, 11 orang (19,7%) dalam kategori kurang, dan 6 orang (10,7%) dalam kategori kurang sekali.

Untuk memperjelas hasil kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN PPL tahun 2012 dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN PPL tahun 2012.

Keterangan: KS = Kurang Sekali  
 K = Kurang  
 S = Sedang  
 B = Baik  
 BS = Baik Sekali  
 BST = Baik Sekali dan Terlatih

- Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012 dapat disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Tabulasi Data Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012:

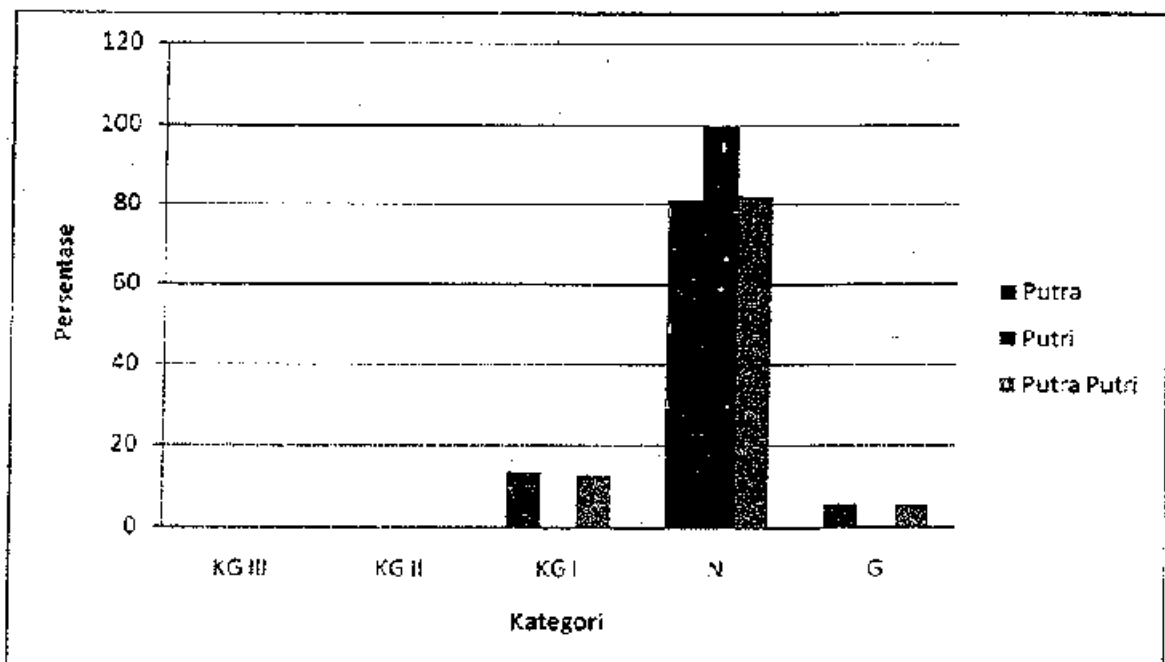
KATEGORI	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Gemuk	3	5,8	0	0	3	5,4
Normal	42	80,8	4	100	46	82,1
Kurang Gizi I	7	13,4	0	0	7	12,5
Kurang Gizi II	0	0	0	0	0	0
Kurang Gizi III	0	0	0	0	0	0
Total	52	100	4	100	56	100

Berdasarkan tabel 4 yaitu tabulasi data indeks masa tubuh mahasiswa Program PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012, dapat dijelaskan bahwa:

- a. Mahasiswa putra yang berjumlah 52 orang, terdapat 3 orang (5,8%) dalam kategori gemuk, 42 orang (80,8%) dalam kategori normal, serta 7 orang (13,4%) dalam kategori kurang gizi I.

- b. Mahasiswa Putri yang berjumlah 4 orang, status gizinya semua yaitu 4 orang (100%) dalam kategori normal.
- c. Secara keseluruhan mahasiswa putra dan putri yang berjumlah 56 orang, terdapat 3 orang (5,4%) dalam kategori gemuk, 46 orang (82,1%) dalam kategori normal, serta 7 orang (12,5%) dalam kategori kurang gizi I.

Untuk memperjelas hasil status gizi mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN PPL tahun 2012 dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik status gizi mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN PPL tahun 2012.

Keterangan: KG III = Kurang Gizi III  
 KG II = Kurang Gizi II  
 KG I = Kurang Gizi I  
 N = Normal  
 G = Gemuk



#### D. Pembahasan

##### 1. Kebugaran Kardiorespirasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 sebagian besar (69,6%) termasuk bugar yang terdiri dari 37,5% sedang, 21,4% baik, 8,9% baik sekali, serta 1,8% baik sekali dan terlatih. Sedangkan yang tidak bugar sebesar 30,4% terdiri dari 10,7% kurang sekali dan 19,7% kurang. Kondisi yang demikian ini cukup memprihatinkan, karena pada saat mahasiswa terjun KKN-PPL seharusnya semua dalam kondisi yang bugar, namun masih ada sebagian mahasiswa (30,4%) yang tidak bugar, sehingga jika dilihat dari segi kesiapan kebugaran kardiorespirasi, mahasiswa tersebut kurang maksimal. Namun 69,6% mahasiswa termasuk bugar, sehingga mereka sudah siap untuk terjun KKN-PPL. Program kegiatan KKN-PPL mahasiswa sangat padat, apalagi untuk program ini dilaksanakan pada semester pendek sehingga memang memerlukan kebugaran yang prima.

Berdasarkan hasil status kebugaran kardiorespirasi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas ditinjau dari segi kebugaran kardiorespirasinya, sebagian mahasiswa masih harus berusaha untuk meningkatkan kebugarannya dengan cara membiasakan pola hidup yang sehat dan seimbang antara aktivitas jasmani atau olahraga, makan yang bergizi, dan istirahat yang cukup. Seperti kita ketahui bersama bahwa mahasiswa PGSD

penjas harus memiliki kebugaran jasmani yang prima disebabkan karena tugasnya memang banyak melibatkan aktivitas jasmani terutama saat mengikuti kegiatan KKN-PPL. Dengan demikian dalam melaksanakan program KKN-PPL mereka diharapkan tidak akan terhambat karena fisiknya tidak bugar.

Jika ditinjau dari jenis kelamin, mahasiswa putra yang kebugaran kardiorespirasinya berstatus bugar sebesar 73,1%, dan 26,9% yang memiliki status tidak bugar. Sedangkan mahasiswa putri yang kebugaran jasmaninya berstatus bugar sebesar 25,0%, dan 75,0% yang memiliki status tidak bugar. Sehingga ditinjau dari segi jenis kelamin, mahasiswa putri sebagian besar tidak bugar, karena dari 4 (empat) mahasiswa putri, yang bugar hanya 1 (satu), sedangkan yang tidak bugar ada 3 (tiga). Perlu adanya usaha untuk memberi motivasi tentang kesadaran mahasiswa yang kebugarannya masih kurang agar melaksanakan pola hidup yang seimbang, serta bagi yang kebugarannya sedang ke atas minimal harus dipertahankan.

## 2. Indek Masa Tubuh.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indek masa tubuh mahasiswa Program PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates sebesar 82,1% memiliki indek masa tubuh normal, dan sebesar 17,9% memiliki indek masa tubuh kurang normal, yang terdiri dari mahasiswa yang gemuk sebesar 5,4%, dan yang kurang gizi I sebesar 12,5%. Hal ini menunjukkan pula bahwa ditinjau dari indek masa tubuh, sebagian besar mahasiswa yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 adalah normal sehingga tidak

ada masalah tentang status gizinya. Namun ada sebagian kecil mahasiswa yang status gizinya termasuk gemuk serta ada pula yang kurang gizi I. Namun kalau diperhatikan mahasiswa tersebut yang gemuk maupun yang kurang gizi I juga nampak energik.

Ditinjau dari jenis kelamin, mahasiswa putra yang memiliki indeks masa tubuh normal sebesar 86,6%, dan sebesar 13,4% memiliki indeks masa tubuh kurang normal, yaitu kurang gizi I 13,4% dan gemuk 5,8%. Sedangkan mahasiswa putri semua (100%) memiliki indeks masa tubuh normal. Sehingga ditinjau dari indeks masa tubuhnya, mahasiswa putra maupun putri secara keseluruhan tidak bermasalah, tetapi masih ada juga sebagian dari mahasiswa putra yang memiliki kelebihan berat badan serta ada pula yang kekurangan berat badan, sehingga perlu adanya pembenahan terhadap pola hidupnya.

Mencermati hasil penelitian kebugaran kardiorespirasi dan indeks masa tubuh tersebut, menunjukkan bahwa lembaga dalam hal ini PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates dalam satu sisi telah berhasil dalam pelaksanaan program membina dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan para mahasiswa. Selain itu para mahasiswa sendiri dengan pengetahuan dan kesadarannya telah dapat melaksanakan pola hidup yang benar dengan cara menyeimbangkan antara aktivitas jasmani, konsumsi gizi, serta istirahat yang cukup. Namun demikian masih ada pula sebagian kecil dari mahasiswa yang memiliki kebugaran dan indeks masa tubuh yang kurang baik, sehingga setelah mengetahui kekurangannya

tersebut diharapkan mereka menjadi sadar dan berusaha untuk mengatur sendiri pola hidupnya.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates memiliki tingkat kardiorespirasi yang bugar (69,6%), sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang atau tidak bugar(30,4%).
- b. Sebagian besar mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta memiliki indek masa tubuh normal (82,1%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki indek masa tubuh kurang normal (17,9%).

### **B. Keterbatasan**

Kendatipun penelitian ini telah berhasil mengungkap tingkat kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates, bukan berarti penelitian ini tanpa ada kelemahan. Beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Tim peneliti tidak melakukan pengecekan kesehatan *testee* sebelum mereka melakukan tes, padahal kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi.
2. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposif sampling, sehingga hasilnya hanya berlaku untuk kelompok tersebut sehingga tidak bisa digeneralisasikan.

### C. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates, bahwa selama ini pembinaan kebugaran dan kesehatan jasmani sudah cukup berhasil dengan baik. Namun demikian perlu lebih ditingkatkan lagi dengan cara memberdayakan secara maksimal segala potensi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta khususnya yang ada di kampus Wates.

### D. Saran-Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut di atas, tim peneliti menyarankan agar pelaksanaan program perkuliahan khususnya kuliah praktek yang berhubungan dengan aktivitas jasmani dan kesehatan dipertahankan serta ditingkatkan. Selain itu seyogyanya di kampus Wates diadakan senam massal paling tidak seminggu sekali khususnya bagi mahasiswa PGSD Penjas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita & Fasli Jalal (1991). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indek Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi dengan Buku Rujukan WHO NCHS. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta: Persagi. Vol. XVI No.1-2.
- Dangsina Moeloek (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Cfside.
- Emma S. W. (1997). *Cara Aman dan Efektif Memurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Husaini (1996). Energi dan Berat Badan Usia Lanjut. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta: Persagi. Vol. XVI No.1-2.
- Howley, E.T. dan Franks, B.D (1992). *Health Fitness Instruktur's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher Inc.
- M. Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan (2001). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Olahraga.
- Sarwono. (2001). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubungannya dengan Indek Masa Tubuh dan Kadar Haemoglobin (Studi pada Jurusan POK FIP UNS). *Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia*. FKIP UNS.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.
- Sadoso Sumosardjuno (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Sudarno (1991). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Ditjen. Dikti. Depdikbud.
- Suharjana (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana dan Heri Purwanto. *Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. (Penelitian)*. Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada.
- Zainudin M, (1998). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.



# LAMPIRAN

**DAFTAR HADIR**  
 Dim. Keg. Seminar Penelitian UNY Kampus Wates  
 Hari : Senin, Tgl. 2 Juli 2012

No	Nama	Jabatan/Instansi	Tandatangan
1	Bambang Priyocnadi, M.Kes	Wakil Dekan I FIK	1. ....
2	Cholisir, M.Si	Wakil Dekan I FIS	2. ....
3	Dr. Sugito, M.A	Wakil Dekan I FIP	3. ....
4	Dapan, M.Kes	Ketua Pengelola	4. .... <i>[Signature]</i>
5	R. Sunardianta, M.Kes	Sekretaris Bidang 1	5. .... <i>[Signature]</i>
6	Djihad Hisyam, M.Pd	Sekretaris Bidang 2	6. .... <i>[Signature]</i>
7	Sudarmanto, M.Kes	Sekretaris Bidang 3	7. .... <i>[Signature]</i>
8		BP. Penelitian FIK	8. ....
9		BP. Penelitian FIS	9. ....
10		BP. Penelitian FIP	10. ....
11	Hidayati, M.Hum	Penelitian Dosen FIF	11. ....
12	Murtiningsih, M.Pd	s.d.a	12. .... <i>[Signature]</i>
13	Bambang Saptorso, M.Si	s.d.a	13. ....
14	Supartinah, M.Hum	s.d.a	14. ....
15	Djihad Hisyam, M.Pd	Penelitian Dosen FIS & FE	15. .... <i>[Signature]</i>
16	Rosidah, M.Si	s.d.a	16. .... <i>[Signature]</i>
17	Ani Widayati, M.Pd	s.d.a	17. .... <i>[Signature]</i>
18	Farlianto, SE	s.d.a	18. .... <i>[Signature]</i>
19	Sriawan, M.Kes	Penelitian Dosen FIK	19. .... <i>[Signature]</i>
20	Sri Mawani, M.Pd	s.d.a	20. .... <i>[Signature]</i>
21	F. Suharjana, M.Pd	s.d.a	21. .... <i>[Signature]</i>
22			22. ....
23			23. ....

Sekretaris Sidang,

*[Signature]*  
 Rosidah, m.s.

Ketua Sidang,

*[Signature]*  
 R. Sunardianta, M.Kes  
 NIP 10581011986031002

# DAFTAR HADIR

Dim. Keg. Seminar Hasil Penelitian UNY Kampus Wates

Dengan Judul: *Kebijakan Kardiorespirasi dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa PGGJ Senjas FK UNY Kampus Wates yang mengambil KKM-PPL Tahun 2012*

No	Nama	Gelar	Tanda tangan
1	<i>Dr. Lukman M.Pd</i>	<i>Dr. M.Pd</i>	1. <i>[Signature]</i>
2			2. ....
3			3. ....
4	Dapan, M. Kes		4. .... <i>[Signature]</i>
5	R. Sunardianta, M. Kes		5. ....
6	Djihad Hisyam, M. Pd		6. .... <i>[Signature]</i>
7	Sudarmanto, M. Kes		7. <i>[Signature]</i>
8	Hidayati, M Hum		8. <i>[Signature]</i>
9	Suparinah, M. Hum		9. <i>[Signature]</i>
10	Muriningsih, M. Pd		10. .... <i>[Signature]</i>
11	Bambang Saptono, M. Si		11. <i>[Signature]</i>
12	Ikhalasul Ardi Nugroho, M. Pd		12. ....
13	Rosidah, M. Si	<i>Ph. Dr</i>	13. <i>[Signature]</i>
14	Ani Widayati, M. Pd		14. <i>[Signature]</i>
15	Farlianto, SE		15. ....
16	Amat Komari, M. Si		16. .... <i>[Signature]</i>
17	Sriawan, M. Kes		17. .... <i>[Signature]</i>
18	Sri Mawarti, M. Pd		18. ....
19	F. Suharjana, M. Pd		19. .... <i>[Signature]</i>
20			20. ....

Wates, 23 November 2012

Ketua

BP Fakultas

Sekretaris

*[Signature]*  
Dapan  
19571012

*[Signature]*  
Dr. Sudarmanto  
13720310199031000  
1985021001

*[Signature]*  
Ani Widayati  
11304082001122001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
KAMPUS WATES

Alamat : Jalan. Bhayangkara No. 7 Wates, Kulon Progo, Yogyakarta  
Telepon/Fax : (0274) 773906

BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PENELITIAN

Pada hari ini Sabtu tanggal 24 bulan November tahun 2012 telah diselenggarakan Seminar Akhir Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates tahun 2012.

Judul Penelitian : Kelengkapan Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa IGD Jenjang FK UNY Kampus Wates yang Mengambil KKM-PP Tahun 2012

Ketua Tim : F. Suhayana, M.Pd

Tempat seminar UNY Kampus Wates dihadiri oleh sejumlah.....orang.

Nama Moderator yang bertugas : Dipone, M. Kes

dan nama Notulis yang bertugas : Sudarmanto, M. Kes

hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

1. Kata Pengukuran pada judul ditambahkan
2. Guru diberi kriteria bagian itu yang bagaimana

Yogyakarta, 24 November 2012

Ketua

Sekretaris

F. Suhayana, M. Pd

Sudarmanto, M. Kes

NIP. 19580607 198402 1002

NIP. 1957 0805 198303 1001

Badan Penelitian Hakultas

Dr. Sunantoro  
NIP. 19720310 199902 1002

