

B 5

ISBN 978-602-8429-39-9

# PROCEEDING

## Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

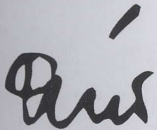
Salam olahraga,

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini kita dapat berjumpa dalam Semiiinar Olahraga Nasional Ke-3 FIK UNY. Dalam Seminar Olahraga Nasional ini karya tulis yang masuk ke panitia akan dimuat dalam buku Proceeding Seminar Olahraga Nasional Ke-3 tahun 2010 ini.

Seminar Olahraga Nasional Ke-3 ini dilaksanakan bertepatan dengan Dies Natalis Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang ke-59 tanggal 1 Oktober 2010. Sejalan dengan tema Dies Natalis FIK UNY Ke-59, Seminar Olahraga Nasional III ini bertemakan "Pengembangan Ilmu Keolahragaan yang Berkarakter". Seminar Olahraga Nasional ini menghadirkan para pembicara yang sebagian besar adalah alumni FIK UNY yang sudah memiliki reputasi tingkat Nasional. Selain itu, pada Seminar Olahraga Nasional ini juga di berikan kesempatan kepada para ilmuwan dan praktisi keolahragaan untuk mensinergikan dan bertukar pikiran melalui sesi seminar paralel.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta Seminar Olahraga Nasional Ke-3 yang telah mengikuti seminar dan juga pada para penulis artikel yang berpartisipasi dalam seminar paralel. Selanjutnya, kami berharap bahwa buku Proceeding Seminar Olahraga Nasional Ke-3 ini dapat membawa manfaat bagi para peserta pada khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 1 Oktober 2010  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY



Drs. Sumaryanto, M.Kes.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
PENGEMBANGAN PELUANG KERJA BAGI TENAGA KERJA KEOLAHRAGAAN LULUSAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Oleh: Alumni Angkatan 1978 Universitas Negeri Yogyakarta .....	1 - 18
MEMBANGUN KARAKTER BANGSA MELALUI MEDIA OLAHRAGA Oleh : Drs. Wafid Muharam,MM (Sekretaris Kementerian Pemuda dan Olahraga) Disampaikan oleh: DR. Dasril Anwar, MS (Asisten Deputi Prestasi Olahraga) .....	19 - 21
PROSPEK DAN TANTANGAN GLOBAL LULUSAN KEPELATIHAN Oleh: R. Isnanto (Kepelatihan Angkatan 1984) Universitas Negeri Yogyakarta .....	22 - 25
PENYUSUNAN INSTRUMEN TES UNTUK EVALUASI PROGRAM LATIHAN RENANG Oleh: R. Agung Purwandono Saleh, M.Pd Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta .....	26 - 35
ASPEK PSIKOLOGI DALAM PEMBINAAN ATLET TENIS MEJA Oleh : A.M. Bandi Utama, M.Pd Universitas Negeri Yogyakarta .....	36 - 39
MELESTARIKAN OLAHRAGA TRADISIONAL DALAM AKTIVITAS JASMANI DI SEKOLAH MENUJU INSAN OLAHRAGA YANG BERKARAKTER Oleh: Cerika Rismayanthi Universitas Negeri Yogyakarta .....	40 - 46
PROFESOR DALAM BIDANG ILMU KEOLAHRAGAAN Oleh: Dimiyati Universitas Negeri Yogyakarta .....	47 - 51
BERMAIN DAN KREATIVITAS SEBAGAI FONDASI BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI Oleh: Endang Rini Sukamti, dkk Universitas Negeri Yogyakarta .....	52 - 61
OPTIMALISASI PEMBENTUKAN KARAKTER DAN FAIR PLAY MELALUI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DI SEKOLAH Oleh: Herwin, M.Pd Universitas Negeri Yogyakarta .....	62 - 69
EFEKTIVITAS MENEMBAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET Oleh: Lilik Indriharta Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta .....	70 - 86

<b>PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES KETRAMPILAN BERMAIN SEPAK TAKRAW BAGI MAHASISWA</b>	
Oleh: H. M.Husni Thamrin Universitas Negeri Yogyakarta .....	87 - 96
<b>MODEL AKTIFITAS AKUATIK UNTUK TERAPI ANAK HIPERAKTIF</b>	
Oleh: Nur Sita Utami Universitas Negeri Yogyakarta .....	97 - 103
<b>PENGARUH GIZI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA PENCAK SILAT</b>	
Oleh: Paiman, M.Or Guru Penjasorkes SMPN 5 Wates Yogyakarta .....	104 - 111
<b>PENDIDIKAN BERWAWASAN HANKAM</b>	
Oleh: Sismadiyanto, M.Pd Universitas Negeri Yogyakarta .....	112 - 116
<b>BONEKA KAYU SEBAGAI ALAT PERAGA BAGI GURU/PELATIH</b>	
Oleh: Sri Winarni Universitas Negeri Yogyakarta .....	117 - 121
<b>SUMBANGAN TES KOORDINASI MATA, TANGAN, DAN KAKI YANG DIGUNAKAN UNTUK SELEKSI CALON MAHASISWA BARU PRODI PJKR TERHADAP MATA KULIAH PRAKTEK DASAR GERAK <i>SOFTBALL</i></b>	
Oleh: Sridadi, M.Pd Universitas Negeri Yogyakarta .....	122 - 130
<b>PENINGKATAN PENGUASAAN BOLA MELALUI BALL FEELING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA</b>	
Oleh: Subagyo Irianto Universitas Negeri Yogyakarta .....	131 - 137
<b>SPELIALISASI: KARAKTER PEMAIN BOLAVOLI</b>	
Oleh: Sujarwo, M.Or Universitas Negeri Yogyakarta .....	138 - 141
<b>PROGRAM LATIHAN REHABILITASI PASCACEDERA ANKLE</b>	
Oleh: BM. Wara Kushartanti Universitas Negeri Yogyakarta .....	142 - 152
<b>MENANAMKAN KEDISIPLINAN SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS MELALUI PENDIDIKAN JASMANI</b>	
Oleh: Yudha Febrianta, S.Pd.Jas Universitas Negeri Yogyakarta .....	153 - 158

NILAI-NILAI MORAL DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI

Oleh: Yuyun Ari Wibowo ..... 159 - 164  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA KELASA & B PROGRAM DII PGSD

PENJAS TAHUN AJARAN 2009/2010 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh: A. Erlina Listyarini ..... 165 - 173  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

STUDI TENTANG PROFIL PENGASUHAN ORANGTUA ANAK BERPRESTASI  
CABANG OLAHRAGA RENANG DI YOGYAKARTA

Oleh: Agus Supriyanto ..... 174 - 181  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS OUTBOND

Oleh: Ahmad Nasrulloh ..... 182 - 186  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

OPINI MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY TERHADAP KURIKULUM 2009 PJKR FIK UNY

Oleh: Ahmad Rthaudin dan Gani Kristianto Wibowo ..... 187 - 192  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

MANFAAT SPORT MASASE DAN TERAPI AIR PADA OLAHRAGAWAN

Oleh: Ali Satya Graha ..... 193 - 199  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

PEMALSUAN UMUR DALAM KEJUARAAN BULUTANGKIS

Oleh: Amat Komari, M.Si ..... 200 - 204  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

GAYA MENGAJAR INKLUSI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Oleh: Aris Fajar Pambudi ..... 205 - 211  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

MAKALAH SEMINAR NASIONAL

Oleh: Danang Wicaksono ..... 212 - 220  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

MEMBANGUN KEPERIBADIAN ANAK USIA DINI MELALUI TAEKWONDO

Oleh: Devi Tirtawirya ..... 221 - 225  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

MENSTRUAL DISORDER PADA ATLET

Oleh: Eka Novita Indra ..... 226 - 233  
Universitas Negeri Yogyakarta .....

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA KELAS A & B  
PROGRAM DII PGSD PENJAS TAHUN AJARAN 2009/2010  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

oleh:

**A.Erlina Listyarini**

**Universitas Negeri Yogyakarta**

**ABSTRAK**

Mahasiswa Diploma II Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Pendidikan Jasmani sebagai calon guru pendidikan jasmani atau calon pembina olahraga dalam membimbing anak harus bisa menjadikan anak didiknya kelak menjadi manusia pembangunan yang memiliki daya untuk berprestasi yang tinggi dibidang keolahragaan. Selain itu, guru juga dituntut untuk bisa mengukur dan membina kesegaran jasmani siswanya. Kesegaran jasmani yang dimaksud adalah aspek fisik siswa. Sebelum mahasiswa D II PGSD Penjas bisa mengetes atau mengukur aspek fisik siswa (Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa), maka mahasiswa tersebut diharapkan praktek terlebih dahulu diukur tingkat kesegaran jasmaninya. Dalam penelitian ini, mahasiswa kelas A & B D II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang sedang menempuh kuliah pendidikan kesegaran jasmani (PKJ) dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa putra dan putri yang keseluruhannya dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Mahasiswa tersebut diukur tingkat kesegaran jasmaninya dengan tes ACSPT (Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness Test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A & B D II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY adalah dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

**Kata Kunci :** Tingkat Kesegaran Jasmani

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

Menurut DepPenNas (2003 : 2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan Jasmani sangat peduli dengan keseimbangan antara jasmani dan rohani.

Pendidikan Jasmani tidak menginginkan perkembangan berat sebelah, yang artinya hanya mengembangkan aspek fisik saja. Aspek fisik memang merupakan salah satu bagian dari sasaran pembinaan. Yang termasuk aspek fisik disini adalah kesegaran jasmani dan keterampilan. Kesegaran jasmani menyangkut perkembangan fungsi organ tubuh, misalnya sistem peredaran darah dan pernafasan.

Mahasiswa Diploma II FIK UNY merupakan SDM (Sumber Daya Manusia) yang terdidik dan terlatih serta sesuai dengan bidangnya, yaitu sebagai calon guru pendidikan di sekolah dasar, sehingga harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan keterampilan mengajar yang baik, serta aspek kecerdasan dalam arti luas juga dikembangkan. Melalui pendidikan jasmani daya nalar anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan berkembang pula. Persoalan ini pada gilirannya terkait dengan bagaimana cara mengelola kegiatan itu, jadi sebagai mahasiswa calon guru penjas di sekolah dasar harus pandai dalam strategi mengajar.

Setiap individu memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing dalam hidupnya sesuai dengan pekerjaannya. Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa D II PGSD Penjas mampu menjalankan tugas rutin kuliah teori maupun praktek setiap harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawab tanpa mendapatkan kelelahan yang berarti harus meningkatkan kesegaran jasmaninya. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan olahraga yang teratur dengan intensitas latihan yang cukup, frekuensi latihan cukup dan lama latihan yang cukup sesuai pendapat Joko Sumardi (2008 : 583) bahwa seseorang dikatakan berhasil meningkatkan kesegaran jasmani yang tinggi atau baik apabila selama mengikuti program latihan olahraga kesegaran jasmani, yang bersangkutan dapat menyelesaikan program latihan tersebut tepat dengan hasil kesegaran jasmani yang baik.

Meskipun mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY sudah melakukan praktek lapangan, namun masih ada yang kelihatan loyo, capek dan mengantuk, jadi peneliti berkeinginan untuk mencoba meneliti mengenai "Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Kelas A & B D II Penjas Tahun Ajaran 2009/2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta."

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

Untuk memberi penjelasan dari kata "Physical Fitness" didalam istilah bahasa Indonesia maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani, istilah ini sering digunakan pada sekolah-sekolah.
2. Kebugaran Jasmani, istilah ini sering digunakan pada klinik kebugaran/sanggar-sanggar senam.
3. Kesempataan jasmani istilah ini sering digunakan pada TNI dan POLRI.

### KESEGARAN JASMANI

Menurut Suhantoro (1986 : 2) kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi 4 macam :

1. Kesegaran Jasmani/Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) yaitu suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Untuk memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani, menurut ACSM (America College of Sport Medicine) yang dikutip oleh Sudarsono NC (2002 : 2) sejak tahun 1998 telah menetapkan bahwa aktivitas fisik perminggu yang direkomendasikan untuk orang dewasa sehat dalam rangka memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani meliputi 3-5 hari latihan aerobik, 2-3 sesi latihan kekuatan, 2-3 sesi latihan kelenturan.
2. Kesegaran Mental/Kebugaran Mental (Mental Fitness) yaitu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan dirinya sendiri maupun masyarakat.
3. Kesegaran Emosi/Kebugaran Emosi (Emotional Fitness) yaitu adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.
4. Kesegaran Sosial/Kebugaran Sosial (Social Fitness) yaitu kemampuan menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan keluarga dan masyarakat.

Jadi yang dimaksudkan kesegaran jasmani diatas adalah kesegaran total (Total Fitness). Mahasiswa D II PGSD Penjas sebagai calon guru/pendidik harus bisa menempatkan diri pada tempatnya yang terhormat dalam kehidupan masyarakat, yakni di depan memberi suri tauladan, ditengah-tengah membangun dan dibelakang memberi dorongan serta motivasi (ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani). Karena guru memiliki peranan penting dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran yang dilaksanakan sehingga mahasiswa sebagai calon guru penjas harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, mengingat beban dan tanggung jawabnya yang sangat besar. Menurut Jsjoni (2009 : 11-12) guru juga berperan sebagai pengel-

proses belajar me  
efektif serta meng  
yang baik, ada be  
yang mempenga

- Masalah K  
Misalnya
- Masalah G  
Misalnya k
- Masalah L  
Misalnya u
- Masalah F  
Misalnya a

Menurut Perdha

- Umur  
Kesegara  
akan terja  
tetapi bila
- Jenis Kel  
Sampai p  
tetapi set
- Genetik  
Berpenga  
dan serat
- Makanan  
Daya tah  
memperb
- Rokok  
Kadar CO

Berdasarkan  
jasmani adalah

Kesegaran j  
juga mempuny  
sehingga menu  
antara prestasi  
seseorang ma  
jasmani berpe  
program keseg  
percaya diri, pe  
(1992 : 3) lath  
terhadap penu  
nadi istirahatnya

Menurut BF  
semangat kerja  
itu, program ke  
jiwa sportif, me

proses belajar mengajar, bertindak selaku fasilitator yang berusaha menciptakan kondisi belajar mengajar yang aktif serta menguasai tujuan-tujuan pendidikan yang harus mereka capai. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Roji (2006 : 90) faktor faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

- Masalah Kesehatan  
Misalnya keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah Gizi  
Misalnya kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah Latihan Fisik  
Misalnya usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah Faktor Keturunan  
Misalnya anthropometri dan bawaan kelainan.

Menurut Perdhana (2008 : 3) faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain :

- Umur  
Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal. Pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1 % per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuh.
- Jenis Kelamin  
Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- Genetik  
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot.
- Makanan  
Daya tahan tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan otot yang besar.
- Rokok  
Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor kesehatan, gizi, latihan fisik, keturunan atau gen, usia, jenis kelamin dan rokok (lingkungan).

Kesegaran jasmani itu tidak hanya menentukan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan kerja, tetapi juga mempunyai hubungan langsung dengan kemampuannya untuk mengatasi beban dari lingkungannya sehingga menurut Bambang Sumpeno (1992 : 2) dari laboratorium umum faal FK UGM, bahwa ada hubungan antara prestasi dengan kesegaran jasmani. Prestasi adalah kesanggupan tertinggi seseorang atau hasil kerja seseorang maka jika seseorang itu bugar ia sanggup menjalankan hidup produktif (berprestasi). Kesegaran jasmani berperan pula dalam pencegahan penyakit. Pendapat ini diperkuat oleh Heyden (1986 : 28) bahwa program kesegaran jasmani memberikan keuntungan dalam bentuk pengurangan resiko kesehatan, peningkatan percaya diri, penurunan berat badan dan pengurangan tingkat kecemasan serta ketegangan. Menurut Noerhadi (1992 : 3) latihan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, maju berkelanjutan akan memberikan pengaruh terhadap penurunan denyut jantung pada waktu istirahat. Semakin bugar seseorang semakin rendah denyut jantung di istirahatnya.

Menurut BM. Wara Kushartanti (1992 : 2-3) program kesegaran jasmani akan meningkatkan kesegaran jasmani, semangat kerja dan daya tahan tubuh, juga akan mencegah berbagai penyakit yang tidak diinginkan. Lebih dari itu program kesegaran jasmani akan menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk sikap sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi.



Dengan kondisi fisik yang baik dan kondisi psikologik yang mantap diharapkan mahasiswa DII PGSD angkatan 2009/2010 akan menjadi calon guru/pendidik yang profesional. Sesuai pendapat menurut Isyon (2009 : 39) konsep dasar profesi dapat dilihat dari :

- Sebagai profesi, jabatan guru hendaknya dipersyaratkan pada keahlian khusus.
- Dasar filosofis, profesi guru menyatakan bahwa budaya bangsa Indonesia memiliki nilai-nilai luhur yang tercermin dalam diri guru melalui keteladanan yang layak digugu dan ditiru.
- Dasar historis, profesi guru yang menempatkan pekerjaan guru merupakan profesi yang sangat tua di dunia.
- Dasar sosiologis, profesi guru menyebutkan bahwa profesi ini merupakan pekerjaan pemersatu bangsa dan negara.
- Dasar yuridis, profesi guru diterapkan melalui undang-undang tentang keberadaan profesi ini.

### BEBERAPA KETENTUAN DALAM MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI

#### 1. Berdasarkan Intensitas Latihan

Menurut Strauss (1979 : 414) bahwa resep latihan mempengaruhi kesegaran jasmani orang dewasa, maka intensitas latihan yang digunakan adalah 60 % - 90 % dari denyut nadi maksimal (DN maksimal : 220 denyut per menit). Sedangkan menurut Sadoso dalam seminar program olahraga untuk kebugaran para eksekutif (1992 : 4) sebaiknya kita berlatih sampai denyut nadi maksimal (idealnya 72 % - 87 %). Apabila 70 % - 86 % denyut nadi maksimal itu disebut Target Zone. Kalau berlatih dengan intensitas di bawah 70 % kurang bermanfaat, karena keadaan ini akan menjadi lebih gemuk, karena adanya rangsangan nafsu makan yang besar. Tetapi apabila berlatih melampaui 85 % dari denyut nadi maksimal akan berbahaya.

Untuk mudahnya dapat dilihat dalam keterangan berikut ini :

Umur	Target Zone	Umur	Target Zone
20	144 – 174	45	126 – 152
25	140 – 169	50	122 – 148
30	136 – 165	55	119 – 143
35	133 – 161	60	115 – 139
40	130 – 157	65	111 – 135

#### 2. Takaran Lamanya Latihan

Agar ada pengaruh baik pada otot, jantung, peredaran darah, maka sebaiknya berlatih sampai mencapai target zone. Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo (1977 : 5), jika frekuensi denyut jantung dipertahankan sekitar 151 kali per menit, maka latihan cukup dilakukan selama 12 – 20 menit. Menurut Sadoso (1992 : 6) target zone paling sedikit 20 – 45 menit, makin lama berada pada target zone akan semakin baik. Kalau kurang dari 20 menit, berarti kurang cukup takaran latihannya.

#### 3. Frekuensi Latihan

Menurut Sadoso (1992 : 6), agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani, sebaiknya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 – 5 kali seminggu, sebab setelah 2 x 24 jam = 48 jam endurance (daya tahan) seseorang akan menurun. Jadi sebelum endurance menurun sebaiknya harus berlatih lagi. Menurut Strauss (1979 : 414) latihan seyogyanya dilakukan 3 – 5 kali seminggu.

#### 4. Lama Program Latihan

Program latihan agar dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, menurut Cooper (1976 : 53 – 56) bagi mereka yang termasuk kategori sangat kurang, harus mengikuti program latihan selama 13 minggu sedangkan mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan selama 8 minggu.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah observasi langsung terhadap mahasiswa kelas Keolahragaan, Unesa.

Untuk mengumpulkan data digunakan kuisioner dan pengukuran ungu.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Sudah baku yang telah digunakan oleh Penjas tahun ajaran 2009/2010.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuisioner dan tes kebugaran berusia setingkat di atas.

Penelitian ini berupa lembar pengisian kuisioner dan data kasar kemudian diolah.

Penelitian ini menggunakan kuisioner kebugaran jasmani ACSPT b.

Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan dan dijumlah nilai di masing-masing.

441- ke
361-44
281-36
201-28
Ke ba

431- k
376-4
311-3
251-3
Ke ba

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kuantitatif dengan mengambil data kebugaran jasmani untuk pu. Jumlah nilai dari kuisioner mahasiswa setingkat di atas persentase untuk.

Σ Kategori

Σ Total

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A & B Diploma II PGSD Pendidikan Jasmani tahun ajaran 2009/2010 Fakultas Ilmu Olahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Metode survey ini adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data, dianalisis, diinterpretasikan, dan dilaporkan fakta-fakta yang penting melalui tes dan pengukuran untuk pengumpulan data.

Penelitian ini penelitian deskriptif yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dengan ACSPFT yang sudah baku yang terdiri dari 7 item tes. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas A & B D-II PGSD tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang berjumlah 104 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan ACSPFT untuk mahasiswa dan taruna setingkat dengan mahasiswa. Teknik pengumpulan data ini dilaksanakan dengan alat (instrumen) yang berupa lembar pengumpul data dari item tes. Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya di konversikan ke dalam tabel nilai T untuk tes kebugaran jasmani ACSPFT bagi mahasiswa putra dan putri.

Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani.

**Norma Kebugaran Jasmani untuk Mahasiswa Putri**

Jumlah Nilai F-T	Golongan
441- ke atas	Baik Sekali (BS)
361-440	Baik (B)
281-360	Sedang (S)
201-280	Kurang (K)
Ke bawah - 200	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Penilaian Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT (1977 : 31)

**Norma Kebugaran Jasmani untuk Mahasiswa Putra**

Jumlah Nilai F-T	Golongan
431- ke atas	Baik Sekali (BS)
376-430	Baik (B)
311-375	Sedang (S)
251-310	Kurang (K)
Ke bawah - 250	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Penilaian Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT (1977 : 31)

Teknik analisis data menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan cara mengambil data dari testee. Data yang diperoleh kemudian dikonversikan kedalam tabel tingkat kebugaran jasmani untuk putra dan putri. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, maka hasil jumlah nilai dari masing-masing testee dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani dengan ACSPFT untuk mahasiswa setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta tes, maka akan ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lokasi pelaksanaan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A & B D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY lapangan FIK UNY.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa kelas A & B program studi D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang berjumlah 104 mahasiswa terdiri atas 83 mahasiswa putra dan 21 mahasiswa putri.

Penelitian ini dilaksanakan selama hari pertama tanggal 16 Juli 2010 untuk kelas A, hari kedua tanggal 17 Juli 2010 untuk kelas B. Dalam pelaksanaan pengambilan data peneliti dibantu oleh mahasiswa. Pos lari cepat 100 meter 4 orang mahasiswa, pos lompat jauh tanpa awalan 3 orang mahasiswa, pos gantung angkat badan 10 meter 4 orang mahasiswa, pos lari hilir mudik 4 x 10 meter 3 orang mahasiswa, pos duduk 30 detik 2 orang mahasiswa, pos lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri 5 orang mahasiswa. Seluruh mahasiswa yang bertugas sebelumnya telah diberi penjelasan teknik pelaksanaan tes terlebih dahulu.

Pengambilan data mahasiswa kelas A dan B tersebut di atas setelah selesai dilakukan, maka diperoleh data tes dari masing-masing butir tes. Dengan menggunakan tabel norma kebugaran jasmani untuk mahasiswa putra dan putri, maka hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A dan B program studi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY adalah sebagai berikut :

**Data Hasil Tes ACSPT mahasiswa kelas A & B semester III  
DII PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY**

No Test	JK		Hasil Tes							Jumlah	Kategori
	L	P	1	2	3	4	5	6	7	Nilai	
001	L		85	60	30	72	82	59	62	450	Baik Sekali
002	L		63	45	34	32	55	52	45	326	Sedang
003	L		85	59	30	60	85	65	63	447	Baik Sekali
004	L		83	55	55	67	65	54	63	442	Baik Sekali
005	L		79	62	40	82	82	55	62	462	Baik Sekali
006	L		85	58	45	72	55	44	46	405	Baik
007	L		76	50	30	60	85	44	45	390	Baik
008		P	71	60	30	71	85	56	45	418	Baik
009	L		63	64	50	64	82	47	53	423	Baik
010	L		74	66	45	55	85	47	57	429	Baik
011		P	64	82	18	47	85	30	30	356	Sedang
012	L		69	60	45	70	85	45	48	422	Baik
013	L		65	66	30	62	85	44	56	408	Baik
014	L		63	60	50	53	82	44	44	396	Baik
015	L		67	70	45	65	85	47	50	429	Baik
016	L		67	65	45	64	82	45	58	426	Baik
017	L		67	66	50	67	68	54	61	433	Baik Sekali
018		P	56	73	45	62	70	55	51	412	Baik
019	L		67	58	40	70	78	55	57	425	Baik
020		P	57	64	45	62	80	54	51	413	Baik
021	L		69	58	50	67	70	64	66	444	Baik Sekali
022	L		57	66	45	70	70	55	62	425	Baik
023		P	66	73	42	65	75	54	50	425	Baik

024		P	61	85	47	69	70	49	50	431	Baik
025	L		57	63	34	52	70	65	48	389	Baik
026	L		70	54	64	65	72	65	60	450	Baik Sekali
027	L		67	51	60	61	75	65	50	429	Baik
028	L		63	63	25	41	85	62	49	388	Baik
029	L		69	44	40	45	68	53	61	380	Baik
030		P	63	59	16	44	85	66	62	395	Baik
031	L		77	63	34	64	85	45	67	435	Baik Sekali
032	L		74	60	50	59	85	65	67	460	Baik Sekali
033	L		46	49	25	52	70	65	40	347	Sedang
034		P	65	61	15	49	85	63	62	400	Baik
035	L		79	60	50	68	70	52	46	425	Baik
036	L		77	60	19	70	52	63	39	380	Baik
037	L		70	54	19	39	58	49	27	316	Sedang
038	L		77	56	25	67	68	50	67	410	Baik
039	L		85	34	25	60	60	35	30	329	Sedang
040	L		85	61	24	74	57	67	41	409	Baik
041		P	76	86	64	68	70	48	34	446	Baik Sekali
042	L		85	60	55	68	58	39	62	427	Baik
043	L		85	63	34	84	68	60	25	419	Baik
044	L		69	60	45	70	85	45	48	422	Baik
045	L		85	82	60	85	60	52	59	483	Baik Sekali
046	L		85	64	40	64	80	74	41	448	Baik Sekali
047	L		80	60	40	67	72	44	36	399	Baik
048	L		85	68	45	80	54	47	28	407	Baik
049		P	65	64	60	61	70	58	35	413	Baik
050		P	68	65	82	70	85	50	33	453	Baik Sekali
051	L		85	66	30	78	50	62	31	402	Baik
052	L		85	60	64	82	78	67	66	502	Baik Sekali
053	L		85	42	34	82	70	39	26	378	Baik
054	L		85	70	34	84	60	55	25	413	Baik
055	L		83	64	34	64	70	64	48	427	Baik Sekali
056	L		84	76	30	85	83	35	58	451	Baik Sekali
057	L		83	63	40	72	68	50	49	425	Baik
058	L		85	62	45	84	65	69	58	468	Baik Sekali
059	L		83	64	40	57	65	69	26	404	Baik
060	L		85	61	45	80	72	67	52	462	Baik Sekali
061	L		85	58	60	85	72	65	50	475	Baik Sekali
062	L		82	61	19	50	50	59	33	354	Sedang
063	L		80	66	34	58	60	72	50	420	Baik
064	L		85	70	34	84	62	55	28	418	Baik
065		P	73	79	27	70	70	45	32	396	Baik
066	L		85	60	34	60	70	44	42	395	Baik
067	L		85	65	25	64	62	68	43	412	Baik
068		P	76	66	85	72	85	59	32	475	Baik Sekali

069	L		76	54	15	40	55	67	36	343	Sedang
070	L		80	57	50	70	62	55	35	409	Baik
071	L		76	58	34	67	82	55	47	419	Baik
072	L		80	60	30	48	55	49	27	349	Sedang
073		P	78	85	85	78	85	49	31	491	Baik Sekali
074	L		79	62	30	60	52	49	37	369	Sedang
075	L		76	62	15	64	58	44	41	360	Sedang
076	L		74	58	19	67	58	54	51	381	Baik
077		P	71	73	85	73	85	60	55	502	Baik Sekali
078	L		85	66	40	84	40	48	55	418	Baik
079		P	74	55	36	66	60	58	36	385	Baik
080	L		85	60	25	84	60	60	44	418	Baik
081	L		83	58	45	82	65	64	49	446	Baik Sekali
082	L		63	82	20	53	63	61	35	377	Baik
083		P	74	82	74	62	30	50	20	392	Baik
084	L		72	64	40	80	58	55	55	424	Baik
085	L		84	74	70	80	68	56	51	483	Baik Sekali
086	L		76	56	30	54	70	23	33	342	Sedang
087	L		85	66	40	85	60	52	54	442	Baik Sekali
088	L		82	66	34	74	70	34	49	409	Baik
089	L		80	58	25	80	72	21	49	385	Baik
090	L		64	50	30	58	58	64	17	341	Sedang
091	L		85	62	34	71	68	69	46	435	Baik
092	L		70	58	30	67	65	22	53	365	Sedang
093		P	65	61	25	66	85	57	57	416	Baik
094	L		60	62	25	70	75	65	49	406	Baik
095	L		66	55	34	67	62	72	49	405	Baik
096	L		76	61	40	72	65	67	24	405	Baik
097	L		50	54	50	52	63	60	56	385	Baik
098	L		63	72	60	78	72	64	74	483	Baik Sekali
099	L		63	65	34	78	65	49	41	395	Baik
100	L		62	71	34	70	78	79	51	445	Baik Sekali
101	L		67	68	55	64	70	47	58	429	Baik
102		P	58	71	36	58	85	46	60	414	Baik
103		P	60	66	36	58	85	46	60	411	Baik
104		P	70	74	27	72	85	56	67	451	Baik Sekali

## BAB V

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas, ternyata tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A dan B prodi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY sebagian besar dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

Hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah sebagai berikut :

#### 1. Aktivitas Jasmani

Mahasiswa kelas A dan B prodi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY ini sedang melaksanakan

tugas kuliah pad  
 gerak selama 3  
 mahasiswa terse  
 kali tatap muka  
 memenuhi syara  
 2. Makanan da  
 Untuk makan  
 umumnya tidak  
 3. Istirahat  
 Dikarenakan  
 Kuliah dari pag  
 sebagian ada y

### KESIMPULAN

Dari hasil te  
 mahasiswa kel  
 kategori Baik  
 (11,50%).

### SARAN

Hasil pene  
 jasmaninya, s  
 kebugaran jas  
 status kebuga

### DAFTAR PUS

Depdikbud. ( )  
 dan Rekre  
 Depdiknas (2  
 dan Madr  
 Suhantoro (1  
 Roji (2006).  
 Perdhana (2  
 Juni 2009  
 Heyden dk ( )  
 BM. Wara K  
 Yogyakarta  
 Strauss, R.I  
 Sadoso.S ( )  
 Soedjatmo  
 Panitia I  
 Cooper, KH  
 Desmita (2

kelas kuliah pada semester 3 terakhir, jadi mahasiswa tersebut secara fisik sudah melakukan perkuliahan gerak selama 3 semester, sehingga dimungkinkan kesegaran jasmaninya akan baik sebab setiap harinya mahasiswa tersebut ada kuliah gerak, jadi seminggu minimal 5 hari masuk kuliah lama latihannya minimal satu kali tatap muka (90 menit), dalam perkuliahan satu semester minimal 12 kali tatap muka berarti aktivitas ini memenuhi syarat dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

#### Makanan dan Gizi sehari-hari

Untuk makanan dan gizi, peneliti tidak bisa mengontrolnya. Sebagian besar mahasiswa tersebut kos pada umumnya tidak memasak, sehingga makanan dan gizi kurang diperhatikan ia makan asal kenyang saja.

#### Istirahat

Dikarenakan mahasiswa tersebut di atas masih kuliah di semester 3, sehingga jadwal kuliah masih padat. Kuliah dari pagi sampai sore berarti waktu untuk beristirahat sangat kurang, apabila mengikuti kuliah teori, sebagian ada yang mengantuk dan kelihatan lemas, loyo, pucat dan tidak berkonsentrasi.

#### KESIMPULAN

Dari hasil tes yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A & B program D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY sebagai berikut : dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

#### SARAN

Hasil penelitian ini perlu diinformasikan kepada mahasiswa agar mahasiswa tahu status kesegaran jasmaninya, sehingga bagi mahasiswa status kebugarannya kurang baik, disarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya karena mahasiswa D-II PGSD Penjas merupakan calon guru penjas, sehingga minimal status kebugaran jasmaninya harus baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

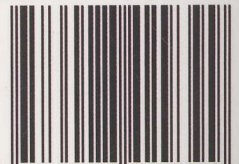
- Depdikbud. (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2009 : Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Pusat Kurikulum. Balitbang Depdiknas.
- Suhantoro (1986). *Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Dinas Kesehatan RI.
- Roji (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta : Erlangga.
- Perdhana (2008). "Kebugaran Jasmani" [http://Perdhana Wordpress.com/2008/12/03/Kebugaran Jasmani 2/\(9 Juni 2009, hlm 1-3\)/](http://Perdhana Wordpress.com/2008/12/03/Kebugaran%20Jasmani%20(9%20Juni%202009,%20hlm%201-3)/)
- Heyden dk (1986). *Employee Health and Fitness Program*. Unique Begestion : Johper.
- BM. Wara Kushartanti (1992). *Pengaruh Senam Aerobik dan Circuit Weight Training terhadap Berat Badan*. Yogyakarta : P2 IKIP.
- Strauss, R.H. (1979). *Sport Medicine and Physiology*. Toronto : WB Sounder company.
- Sadoso.S (1992). *Program Olahraga untuk Kebugaran Para Eksekutif*. Jakarta.
- Soedjatmo Soemowerdoyo dan Santoso Giridjojo (1977). *Penelitian dan Penilaian Senam Indonesia*. Jakarta : Panitia Lokakarya Senam Pagi Indonesia.
- Cooper, KH (1976). *The New Aerobic*. New York : Batam Books Inc.
- Desmita (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Sekretariat : Jl. Colombo No.1, Karangmalang Yogyakarta  
Telp : (0274) 513092, 555682

ISBN 978-602-8429-39-9



9 786028 429399 >