

C11

**PENELITIAN KELOMPOK KEAHLIAN FIK UNY
TAHUN ANGGARAN 2015**

PENGEMBANGAN "GOR UNY *FIT TRACK*"



Oleh:

Fatkurahman Arjuna, M.Or
Tri Hadi Karyono, M.Or

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

Penelitian ini dibiayai dengan anggaran DIPA UNY Tahun 2015
Nmor Perjanjian: 233.1/UN34.16/PL/2015 Tahun 2015

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENELITIAN KELOMPOK KEAHLIAN FIK UNY

Judul Penelitian : Pengembangan "GOR UNY FIT TRACK"

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Fatkurahman Arjuna, M.Or
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. NIP : 19830313 201012 1 005
- d. Jabatan Fungsional/Pangkat : Lektor 200/IIIb
- e. Jabatan Struktural
- f. Bidang Keahlian : Kebugaran Jasmani
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
- h. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
- i. Tlp/kantor/hp : 081931765444

Mahasiswa yang terlibat


No	Nama	NIM	Jurusan
1.	Loly Zulfiani	11603141029	IKOR
2.	Dedy Efendy	11603141037	IKOR

l. Pendanaan dan jangka waktu penelitian

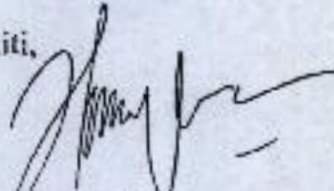
- a. Jangka waktu penelitian yang diusulkan : 7 mei 2015 s.d 30 Oktober 2015
- b. Biaya total yang diusulkan : Rp. 7.500.000,-
- c. Biaya yang disetujui tahun 2015 : Rp. 7.500.000,-

Yogyakarta, 30 Oktober 2015

Mengetahui,
Dekan FIK UNY,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP 19640707 198812 1 001

Peneliti,


Fatkurahman Arjuna, M.Or
NIP 19830313 201012 1 005

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, hingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini. Kami menyampaikan ucapanimakasih kepada Dekan FIK UNY beserta jajarannya, lembaga penelitian UNY melalui badan timbangan penelitian fakultas yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian ini. Terimakasih kami sampaikan juga kepada para atlet dan mahasiswa yang telah bersedia membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun *jogging track* di GOR UNY sehingga diharapkan *jogging track* GOR UNY dapat dijadikan sebagai alternatif untuk digunakan sebagai salah satu tempat test kebugaran jasmani.

Kami berharap penelitian ini dapat dijadikan tempat alternatif untuk berolahraga sekaligus tempat tes kebugaran jasmani bagi siapa aja, termasuk mahasiswa dan masyarakat yang peduli terhadap kebugaran jasmani. Kritik dan saran yang membangun dalam penelitian ini akan senantiasa kami terima demi menunjang penelitian ini menjadi lebih baik lagi.

ABSTRAK

PENGEMBANGAN "GOR UNY FIT TRACK"

Oleh

Fatkurahman Arjuna dan Tri Hadi Karyono

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan menghasilkan produk berupa *jogging track test* dan *sign board* di GOR UNY sehingga diharapkan area *track* GOR UNY dapat dijadikan alternatif untuk digunakan sebagai salah satu tempat test kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk hasil pengembangan dari metode test *Cooper* lari 2,4 km berupa *jogging fit track* dan *sign board* GOR UNY dan menguji keefektifan produk tersebut.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Research and Development (R&D)*. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IKOR. Uji coba terdiri dari dua tahap yaitu uji coba produk atau uji coba kelompok kecil dan uji coba pemakaian atau uji coba kelompok besar. Teknik analisis datanya dengan menggunakan analisis deskriptif dari hasil catatan selama observasi berlangsung.

Hasil penilaian ahli materi menunjukkan bahwa dari 12 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 4 indikator mendapat penilaian "Layak" dengan total skor penilaian ahli materi sebesar 93,33%. Hasil penilaian ahli media menunjukkan bahwa dari 6 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 8 indikator mendapat penilaian "Layak" dengan total skor penilaian ahli media sebesar 90,0%. Hasil uji coba pada mahasiswa IKOR sebanyak 62 orang dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap I mahasiswa IKOR 2012 dengan jumlah 15 orang (*reviewer*) dan tahap II Mahasiswa IKOR 2014 dengan jumlah 47 orang menunjukkan bahwa *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani menurut *reviewer* dikategorikan layak.

Kata Kunci: pengembangan, *jogging fit track*, kebugaran jasmani, GOR UNY

DAFTAR ISI

	hlm
aman Judul	i
aman Pengesahan	ii
ia Pengantar	iii
strak	iv
ftar Isi	v
ftar Tabel	vi
ftar Gambar	vii
BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah	1
Identifikasi Masalah	2
Tujuan Penelitian	3
Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan	3
Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	5
B. Komponen Kebugaran Jasmani	6
C. Manfaat Kebugaran Jasmani	8
D. Macam Tes Kebugaran Jasmani	9
E. Pengembangan GOR UNY <i>Fit Track Test</i>	10
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jadwal Penelitian	16
B. Desain Penelitian	16
C. Devinisi Operasional	17
D. Populasi dan Sampel Penelitian	17
E. Prosedur Pengembangan	18
F. Subjek Uji Coba	20

Instrumen Penelitian	20
VI ANALISA DATA	
Deskripsi Pengembangan <i>Jogging Fit Track</i> GOR UNY	24
Validasi dan Uji Coba Produk <i>Jogging Fit Track</i> GOR UNY	26
Respon Hasil Uji Coba Tahap II	32
3 V PENUTUP	
Kesimpulan	35
Keterbatasan Penelitian	36
Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

bel 1. Skor untuk kisi kisi instrument kelayakan jogging fit track GOR UNY.....	21
bel 2. Persentase kelayakan jogging fit track Gor Uny	23
bel 3. Skor penilaian ahli materi	27
bel 4. Skor penilaian ahli media	29
bel 5. Skor penilaian reviewer.....	31
bel 6. Skor uji coba tahap II	33

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah.

Kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani semakin tinggi, hal tersebut dapat dibuktikan dengan semakin banyaknya masyarakat melakukan olahraga, mulai dari anak-anak sampai para manula baik secara sendiri-sendiri maupun secara bergerombol. Biasanya orang melakukan olahraga saat hari libur saja ini dibuktikan dengan ramainya sarana tempat olahraga seperti, stadion dan lapangan sepakbola, taman bermain, *fitness center*, maupun di gelanggang olahraga di hari libur.

Kebanyakan masyarakat melakukan olahraga hanya dilakukan pada hari libur saja sedangkan di hari lain tempat-tempat olahraga terlihat sepi. Hal ini sangat disayangkan karena untuk mendapatkan hasil yang diinginkan memerlukan olahraga yang rutin dan berkesinambungan. Keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan berolahraga tidak bisa langsung dirasakan memerlukan program latihan yang baik pula. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik salah satunya yaitu seseorang harus berolahraga atau melakukan aktivitas fisik minimal tiga kali dalam satu minggu secara berselang.

Memiliki tubuh yang bugar merupakan dambaan setiap orang karena dengan tubuh yang bugar seseorang dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004:2). Dari pengertian kebugaran jasmani tersebut jelas bahwa dengan memiliki tubuh yang bugar akan bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Terdapat banyak macam tes kebugaran jasmani seperti *Cooper test*, *Multistage tes*, *Rockport*, *Yoyo Intermitten Test* dan masih banyak yang lainnya.

Dari macam macam bentuk tes tersebut dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan hasil *VO₂ Max* yang didapat kemudian dikonversikan ke dalam data sehingga akan muncul status kebugaran jasmaninya. Tes tersebut dapat dijadikan sebagai acuan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur *VO₂ Max* memiliki kelebihan maupun kekurangan. Kelebihannya antara lain mudah, praktis, efektif dan efisien tinggal jenis tes yang akan dipilih. Adapun kekurangan dalam melakukan tes adalah sulitnya mencari tempat dalam melakukan tes. Tes kebugaran jasmani dengan mengukur *VO₂ Max* akan lebih mudah apabila dilakukan di stadion ataupun lapangan yang standar sedangkan untuk melakukan tes menggunakan stadion maupun lapangan yang standar harus meminta ijin maupun menggunakan prosedur dari pengelola.

GOR UNY merupakan salah satu tempat alternatif masyarakat melakukan olahraga di samping tempatnya yang strategis, adanya *fitness center* dan *jogging track* di area luar GOR. Masyarakat yang berolahraga di GOR UNY sangat beraneka mulai dari anak-anak remaja, dewasa, manula tetapi didominasi oleh mahasiswa. Berdasarkan pengamatan peneliti akan membuat suatu penelitian pengembangan *track* di area *jogging track* GOR UNY sehingga area *jogging track* GOR UNY dapat dijadikan tempat alternatif untuk pengukuran *VO₂ Max* untuk menentukan status kebugaran jasmani masyarakat dan dapat dijadikan sarana memenuhi keinginan masyarakat dalam menentukan status kebugaran jasmaninya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani semakin tinggi yang ditandai keinginan masyarakat untuk mengetahui status kebugaran jasmaninya.

2. Tes tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur VO_2 Max sering kali terkendala ketersediaan fasilitas olahraga, khususnya *jogging track*.
3. Tes kebugaran jasmani menggunakan stadion maupun lapangan yang standar harus terhambat masalah perijinan maupun prosedur yang berbelit dari pengelola.
4. Area *jogging track* GOR UNY dapat dijadikan sebagai alternatif untuk digunakan sebagai salah satu tempat test kebugaran jasmani.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun *jogging track* di GOR UNY sehingga diharapkan area *jogging track* GOR UNY dapat dijadikan sebagai alternatif untuk digunakan sebagai salah satu tempat test kebugaran jasmani.

D. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah:

1. *Jogging track* sebagai tempat pelaksanaan tes

Pengembangan *jogging track* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sarana/tempat *track* yang dapat dijadikan tempat untuk melakukan tes. GOR UNY memiliki *jogging track* yang dapat digunakan untuk berolahraga dengan nyaman, lintasan yang tidak bergelombang atau rata, dan *track* yang mengelilingi GOR UNY. Pengembangan lintasan *jogging* GOR UNY untuk pelaksanaan tes yang biasanya dilakukan di lapangan sepak bola.

2. *Sign board*

Pengembangan *sign board* yang dimaksud adalah pembuatan *sign board* yang berisi tentang tata cara pelaksanaan tes, dan norma dalam tes pengembangan GOR *Fit Track*. Sehingga dengan *sign board* yang telah dibuat tentu saja akan memudahkan dalam pelaksanaan tes.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan pengembangan fasilitas kebugaran jasmani di tempat-tempat terbuka yang biasa digunakan masyarakat untuk berolahraga.

2. Secara praktis

- a. Bagi masyarakat pengguna maupun pemakai fasilitas GOR UNY sebagai sarana tempat berolahraga GOR UNY *fit track* dapat dijadikan alternatif sebagai tempat untuk mengukur *VO₂ Max* dan status kebugaran jasmani.
- b. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat menjadikan GOR UNY *fit track* sebagai alternatif tempat untuk melakukan tes kebugaran jasmani bagi atlet maupun mahasiswa.
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta GOR UNY *fit track* dapat dijadikan alternatif tempat untuk melakukan tes kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Deskripsi Teori

A. Kebugaran Jasmani

Djoko Pekik (2000: 2) Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dalam artian seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik pula.

Djoko Pekik (2000: 3) menggolongkan kebugaran menjadi 3 (tiga) kelompok yaitu: kebugaran statis, kebugaran dinamis dan kebugaran motoris.

a. Kebugaran statis

Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau sering di sebut sehat. Kebugaran yang dimaksud adalah keadaan tubuh yang *fit* dan terbebas dari penyakit sehingga bisa melaksanakan tugasnya seperti biasanya. Contohnya mandi, mengerjakan tugas di depan computer, satpam menjaga keamanan di pos dan lain-lain. Kebugaran statis sering diistilahkan sebagai seseorang yang bebas dari penyakit.

b. Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus. Misalnya berjalan, berlari melompat mengangkat.

Kebugaran jasmani harus dimiliki seseorang dengan berbagai profesi untuk menunjang pekerjaannya. Pekerja kantor diharuskan memiliki kebugaran dinamis misalnya untuk melakukan pekerjaan berjalan menaiki

tangga, mengangkat berkas-berkas ke tempat yang lain dan kegiatan yang lainnya.

c. **Kebugaran motoris**

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan *smash*.

Kebugaran motoris wajib dimiliki oleh setiap atlet untuk menunjang prestasinya. Atlet selalu dituntut untuk berlatih setiap hari dengan program latihan yang telah ditentukan dan wajib menjalankannya. Kemampuan atlet dapat ditingkatkan dengan berlatih secara berkesinambungan dan dapat menurun apabila tidak dilatih.

B. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Hinson yang dikutip oleh Suharyana (2012: 5) membagi kebugaran jasmani menjadi dua bagian yaitu *health related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan) dan *motor fitness* (kebugaran yang terkait dengan keterampilan). *Health related fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

a. **Daya tahan kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*)**

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru-jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang relatif lama.

b. **Kekuatan otot (*muscle strength*)**

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

c. **Daya tahan otot (*muscle endurance*)**

Kemampuan paru-jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

d. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

e. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh.

Sedangkan motor fitness terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan khusus:

a. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

b. Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas.

c. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

d. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkangerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Dalam penelitian ini komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kardiorespirasi yang dikembangkan. Penelitian GOR UNY *fit track* ini adalah pengembangan dari test yang sudah ada dengan lisan lapangan diganti dengan mengukur lintasan *jogging track* GOR UNY untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi saja tidak untuk mengukur komponen kebugaran yang lainnya.

C. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat penting bagi seseorang terutama dalam melakukan tugas maupun kegiatan sehari-hari. Bagi masyarakat luas manfaat kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan tugasnya atau bekerja sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Agus Mukholid 2004: 3 (diposkan oleh Fredy Juliady, 2012: 1) fungsi kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan yaitu:

a. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Sebagai contoh kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar maupun mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dalam belajar dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

b. Golongan kedua berdasarkan keadaan

Sebagai contoh kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat maupun bagi yang cidera untuk rehabilitasi, bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kelahiran.

c. Golongan ketiga berdasarkan umur

Sebagai contoh kebugaran jasmani untuk anak-anak merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani bagi orang tua maupun manula untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Menurut Feri Yuniar (2010: 10), ada dua manfaat mengapa seseorang mengukur tingkat kebugaran jasmaninya:

a. Untuk mengetahui kondisi atau status kebugaran jasmani seseorang sekaligus menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmaninya.

b. Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisiknya.

Dari pernyataan Feri Yuniar akan pentingnya seseorang mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya maka peneliti menyediakan tempat alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani yaitu di *jogging fit track* GOR UNY.

D. Macam Tes Kebugaran Jasmani

Ada bermacam-macam cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, mulai dari mengukur denyut nadi, dengan mengamati rutinitas kegiatan dihubungkan dengan kemampuan tubuh dan yang paling ilmiah adalah dengan melakukan tes kebugaran jasmani.

Terdapat banyak macam tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Contohnya adalah *Multistage test*, *Yoyo Intermitten Test*, tes *Rockport* lari 1,6 km, tes *Cooper* 12 menit, tes *Cooper Balke* 2,4 km. Dari masing-masing tes terdapat kelebihan dan kelemahan dalam pelaksanaannya. *Multistage* tes kelebihannya adalah membutuhkan lintasan yang relatif kecil, praktis dan bisa dilakukan dalam waktu bersamaan. Kelemahannya yaitu membutuhkan peralatan elektronik untuk pelaksanaan tes, kaset maupun *flashdisk*, dan membutuhkan stamina yang bagus dalam pelaksanaan tes.

Yoyo Intermitten Test adalah pengembangan dari tes *Multistage* yaitu lari bolak-balik dengan jarak 20 meter dan tempat istirahat *line* sepanjang 5 meter. Kelebihannya praktis, dapat dilakukan secara bersama-sama, tidak membutuhkan waktu lama adapun kelemahannya hampir sama dengan *Multistage test*, membutuhkan peralatan elektronik dalam melakukan tes dan membutuhkan stamina yang bagus dalam pelaksanaannya. Tes ini biasanya digunakan untuk atlet sepak bola, basket dan bulutangkis.

Tes *Rockport* adalah lari 1,6 km dan diukur waktunya, semakin sedikit waktu jarak tempuhnya maka semakin baik hasilnya. Kelebihan dari tes ini adalah praktis, waktu yang digunakan sebentar kebanyakan orang mampu melakukannya adapun kelemahannya adalah membutuhkan lapangan standar dalam tes, membutuhkan *stopwatch* untuk mencatat waktu, terlalu ringan

dalam pelaksanaannya untuk atlet dan validitasnya maupun reliabilitasnya belum diketahui pasti.

Tes *Cooper 12* menit adalah tes lari menggunakan lapangan standar selama 12 menit dan dihitung jarak tempuhnya tes ini sering digunakan bagi atlet maupun para karyawan di samping mudah dalam pelaksanaan tes juga praktis hanya membutuhkan waktu 12 menit dalam pelaksanaannya. Kelemahan dalam tes ini adalah membutuhkan lapangan standar dalam tes, membutuhkan *stopwatch*, dan banyak pancang untuk mengukur lintasan saat berhenti.

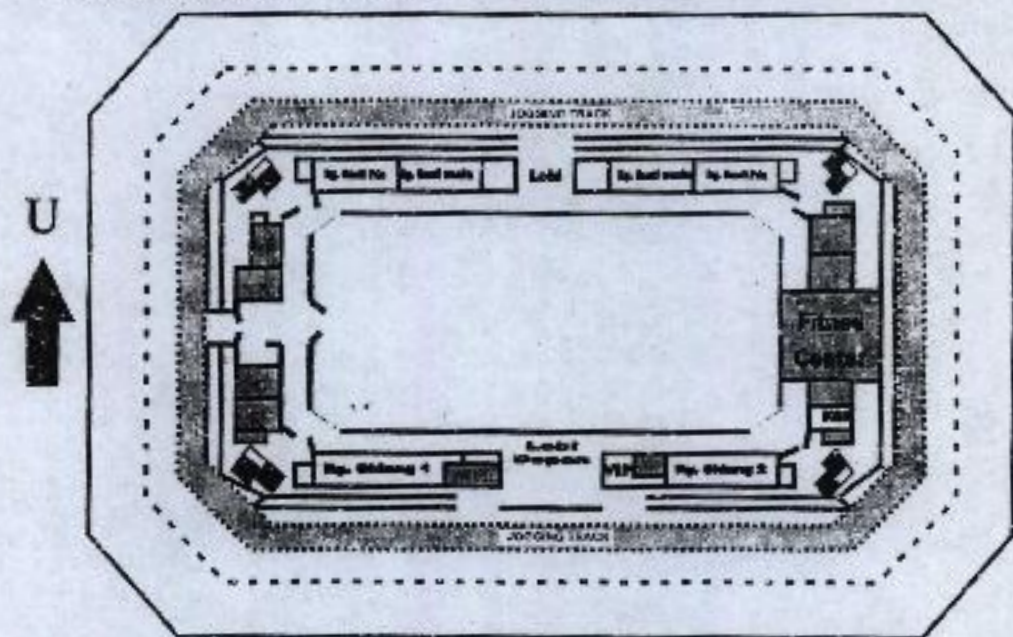
Tes yang sering digunakan adalah tes *Cooper 6* putaran lapangan atau lari 2,4 km atau sering disebut tes *Balke*. Kelebihan tes ini adalah jarak tempuh telah ditentukan yaitu 2,4 km, praktis dapat dilakukan secara bersama-sama, tes ini standar untuk atlet maupun para pegawai kantoran maupun orang biasa melakukan lari 2,4 km dan diukur waktunya. Kelemahannya membutuhkan *stopwatch* dan lapangan standar untuk melakukan tes akan tetapi lapangan standar dapat diganti dengan lintasan yang diukur dengan jarak yang telah ditentukan. Dalam hal ini peneliti akan mengembangkan tes *Balke* atau tes *Cooper 2,4 km* dengan mengganti jarak dengan *jogging track* di GOR UNY.

E. Pengembangan GOR *Fit Track Test*

Gedung Olahraga UNY diresmikan oleh Bapak Presiden RI Susilo Bambang Yudhoyono pada tanggal 22 Januari 2008 sebagai tempat laboratorium berolahraga untuk sarana berolahraga. Setelah diresmikan dibentuklah manajemen GOR UNY pada bulan Maret 2008 dan dibuka untuk umum. GOR UNY dijadikan pusat kegiatan olahraga bagi masyarakat luas mulai dari arena olahraga basket, bulutangkis, voli dan tenis bisa dimainkan di dalam GOR, adanya *fitness center* di GOR sayap timur, adanya lapangan sepakbola di GOR UNY sayap barat. GOR UNY juga memiliki tempat favorit untuk berolahraga yaitu area *track* GOR UNY karena di samping suasana

nyaman, tidak panas dan berada di dalam perkotaan sehingga akses untuk melakukan olahraga sangat terbuka lebar.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) memiliki banyak tempat *track* untuk berolahraga contohnya area Rektorat UNY memiliki *jogging track* di halamannya akan tetapi track di Rektorat UNY ramai akan lalu lalang kendaraan bermotor sebagai tempat perlintasan dan banyak digunakan untuk parkir. Di LPPMP UNY juga terdapat *jogging track* akan tetapi memiliki hal yang sama yaitu ramai akan pengendara motor, dan UNY juga memiliki *jogging track* di Lapangan Pancasila di Fakultas FIS dan FE akan tetapi akses untuk berolahraga sulit karena tertutup untuk umum. Sehingga pilihan masyarakat dalam melakukan olahraga adalah *jogging track* GOR UNY.



Gambar 2.1. Denah GOR UNY

Sebuah fasilitas olahraga harusnya memiliki spesifikasi yang memadai sehingga dapat memenuhi fungsinya sebagaimana diharapkan. Demikian pula lintasan lari *jogging track* di GOR UNY ini sebagai sebuah lintasan lari harus memiliki spesifikasi yang dinyatakan layak untuk digunakan, khususnya untuk tes kebugaran jasmani dengan teknik tes *Cooper-Balke*. Oleh karena tes

kebugaran jasmani menggunakan sarana berupa lintasan lari maka penelitian menggunakan spesifikasi kriteria kelayakan menurut Asosiasi Federasi Atletik Internasional atau *International Association of Athletics Federations (IAAF)*. Adapun persyaratan lintasan lari yang baik haruslah memenuhi kriteria sebagai berikut.

a. Lokasi

1. Luas Tanah

Ukuran area harus paling tidak dua atau jika memungkinkan tiga kali luasan area lintasan lari supaya dapat memenuhi kenyamanan bagi penggunaannya.

2. Kondisi Tanah

Agar dapat meminimumkan biaya pembuatan, operasional dan perawatan maka kondisi tanah haruslah memiliki daya serap yang optimal serta topografi yang relatif datar.

3. Iklim Mikro

Kondisi iklim mikro yang nyaman, dimana bebas dari angin, kabut yang mengganggu serta suhu udara yang terlalu ekstrim.

4. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan untuk fasilitas olahraga luar ruangan (*outdoor*) haruslah terhindar dari bau, kebisingan, getaran, debu dan kotoran yang mengganggu.

5. Jaringan Transportasi

Tersedianya jaringan transportasi yang memadai. Artinya lintasan lari mudah dijangkau dengan kendaraan pribadi maupun umum. Selain itu, tersedianya lahan parkir baik yang cukup.

6. Suplai dan Pembuangan Sampah

Adanya ketersediaan suplai air, listrik serta fasilitas telekomunikasi. Di samping itu, fasilitas olahraga harus memiliki sistem pembuangan sampah.

b. Desain

1. Posisi

Posisi fasilitas olahraga harusnya dirancang secara cermat dengan mempertimbangkan arah matahari dan angin. Arah sinar matahari dan angin pada kondisi-kondisi tertentu tidak boleh menyilaukan pengguna.

2. Tata Letak

Tata letak fasilitas olahraga beserta sarana dan prasarana pendukung di dalamnya haruslah memiliki kemudahan akses. Artinya pengguna dapat dengan mudah mengakses pintu masuk atau keluar, serta sarana tambahan lainnya seperti kamar kecil, ruang ganti dan lain sebagainya.

c. Konstruksi

Adapun persyaratan konstruksi yang fundamental untuk lintasan lari menurut IAAF, meliputi:

1. Daya Tahan

Permukaan lintasan lari haruslah memiliki daya tahan yang cukup baik terhadap keausan mekanis maupun faktor lingkungan. Permukaan lintasan lari *outdoor* haruslah tahan terhadap berbagai kombinasi segala tekanan seperti benturan, abrasi, sinar ultraviolet, air hujan dan variasi suhu.

2. Ketidaksempurnaan Konstruksi

Permukaan lintasan lari haruslah bebas dari ketidaksempurnaan konstruksi. Adanya keretakan, benjolan, cekungan dan lain sebagainya tidak diperbolehkan karena akan mengganggu performa pengguna.

3. Kerataan Permukaan

Tingkat kemiringan permukaan lintasan lari haruslah rata di semua bagian. Artinya tidak boleh ada tanjakan ataupun turunan yang akan mempengaruhi performa dan keselamatan pengguna. Selain itu,

ketidakmerataan pada permukaan lintasan lari akan mengganggu drainase sehingga dapat menimbulkan genangan air hujan.

4. Ketebalan Permukaan

Ketebalan konstruksi permukaan lintasan lari outdoor harus dibuat sedemikian rupa agar tahan terhadap keausan mekanik.

5. Reduksi gaya

Konstruksi permukaan lintasan lari harus mampu mereduksi gaya yang timbul akibat interaksi antara permukaan lintasan dengan hentakan kaki pelari. Artinya, pelari merasa cukup nyaman saat menapakkan kakinya di lintasan sehingga tidak mengganggu performanya.

6. Deformasi Vertikal

Deformasi atau perubahan bentuk ada salah satu komponen utama berkenaan dengan interaksi antar kaki pelari dan permukaan lintasan. Deformasi vertikal yang terlalu besar dapat menyebabkan terbuangnya energi kinetik sehingga mengganggu performa pelari.

7. Friksi

Friksi atau gesekan adalah persyaratan penting dalam konstruksi permukaan lintasan lari. Permukaan lari haruslah tidak terlalu licin sehingga tidak mengganggu performa pelari. Selain itu, untuk memastikan tidak ada pengguna yang terpeleset perlu dilakukan perawatan jika kondisi lintasan basah.

8. Kepadatan Permukaan

Permukaan lintasan lari haruslah terbuat dari bahan yang memiliki tingkat kepadatan yang baik sehingga memiliki daya tahan yang tinggi.

9. Warna

Pada umumnya permukaan lintasan lari berwarna merah dengan garis lintasan berwarna putih. Namun, pilihan warna lintasan bukanlah

faktor yang sangat penting, asalkan pilihan warna dibedakan dengan warna garis lintasannya.

10. Drainase

Permukaan lintasan luar ruangan sebisa mungkin dapat menyerap air. Namun apa bila hal ini tidak dimungkinkan maka konstruksi lintasan lari haruslah memiliki sistem drainase yang baik sehingga tidak muncul genangan air yang mengganggu performa pelari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* mulai dari bulan Maret - September 2015. Tempat pelaksanaan penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* di GOR UNY.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Research and Development (R&D)*. Menurut Sugiyono (2009: 409) metode penelitian *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Dengan pengertian tersebut maka serangkaian langkah penelitian dan pengembangan dilakukan secara siklus, yang mana setiap langkah yang dikembangkan selalu mengacu pada hasil langkah sebelumnya dan pada akhirnya diperoleh suatu produk pembelajaran yang baru.

Tahapan dalam penelitian R & D ini mengacu pada Borg & Gall (1983: 775), yaitu dengan mengembangkan 10 tahapan dalam pengembangan model: 1) *research and information collecting*, 2) *planning*, 3) *develop preliminary*, 4) *preliminary field testing*, 5) *main product*, 6) *main field testing*, 7) *operational product revision*, 8) *operational field testing*, 9) *final product revision*, 10) *dissemination and implementation*.

Metode penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian sebagai gambaran awal mengambil data tentang kondisi yang ada dalam hal ini tempat *jogging fit track* GOR UNY. Metode *evaluative* digunakan untuk mengetahui proses uji coba pengembangan suatu produk. Eksperimen digunakan untuk menguji kemampuan dari produk yang dihasilkan dalam hal ini diujicobakan secara langsung tentang pengembangan *jogging fit track* GOR UNY terhadap metode *test Cooper* 6 putaran atau lari 2,4 km

Dalam penelitian yang menjadi objek peneliti adalah *jogging track* GOR UNY dan yang menjadi populasi adalah mahasiswa IKOR angkatan 2014 berjumlah 54 orang. Sampel menurut M. Nasir (2005: 271) adalah bagian dari populasi. Penentuan sampel dari Populasi disebut sampel atau "sampling". Adapun sampel yang diambil dari total 62 orang dibagi menjadi dua tahap uji coba yaitu tahap I dengan jumlah 15 mahasiswa dan tahap II jumlah 47 mahasiswa.

E. Prosedur Pengembangan

Pengembangan area *jogging track* GOR UNY ini memiliki tahapan prosedur yang harus dilakukan yaitu:

1. Tahapan Analisis

Tahap analisis merupakan kegiatan pendahuluan sebelum menentukan konsep pembuatan area *jogging track* di GOR UNY. Adapun kegiatan yang dilakukan antara lain:

a. Observasi

Observasi digunakan untuk mengumpulkan data secara langsung keadaan yang sebenarnya di lapangan sehingga akan diketahui permasalahannya dan dibuat penyelesaiannya.

b. Studi Pustaka

Studi pustaka digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang sedang diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal, tesis maupun disertasi maupun sumber sumber tertulis lainnya. Tujuan dari studi pustaka adalah untuk mendapatkan landasan teori serta menjawab masalah yang akan diteliti.

2. Tahap Penyusunan Produk

Dari hasil studi pustaka dan observasi langsung dilapangan peneliti merumuskan permasalahan yang ada serta dibuat formula yang tepat untuk

Cukup Baik	$(3/5) \times 100\% = 60\%$
Kurang Baik	$(2/5) \times 100\% = 40\%$
Sangat Kurang	$(1/5) \times 100\% = 20\%$

Rentang persentase kondisi kelayakan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai media tes kebugaran jasmani dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Persentase Kelayakan *Jogging Fit Track* GOR UNY

Persentase	Kategori Kelayakan
80% - 100%	Sangat Layak
60% - 80%	Layak
40% - 60%	Cukup
20% - 60%	Tidak Layak
0% - 20%	Sangat Tidak Layak

Berdasarkan contoh di atas, maka total skor 282 tadi dapat dihitung seperti berikut: $(282 : 360) \times 100\% = 78,33\%$ dari yang diharapkan. Arti dari 78,33% tersebut adalah menjelaskan pada kondisi *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai media tes kebugaran jasmani yang "Layak" dan sudah layak untuk digunakan.

- 1) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan VO₂ Max memiliki kelebihan antara lain mudah, praktis, akurat dan efisien.
 - 2) Kesulitan untuk mencari tempat dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
 - 3) Tes kebugaran jasmani menggunakan stadion atau lapangan standar hanya memiliki tim dan melalui prosedur bertahap dari pengola.
 - 4) GOR UNY merupakan salah satu tempat alternatif masyarakat melakukan olahraga di samping tempatnya yang strategis untuk melakukan tes kebugaran jasmani.
- b. Analisis akhir dilakukan setelah tercapainya permasalahan yang diperoleh dari analisis awal yaitu pembuatan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
- c. Pengumpulan materi dan pendukung materi dilakukan untuk menunjang pembuatan media tes kebugaran jasmani. Pengumpulan materi terdiri dari

Tabel 4. Skor Penilaian Ahli Media

Indikator	Penilaian	Skor
1. Kesesuaian kondisi lingkungan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Sangat Layak	5
2. Kesesuaian kondisi cuaca GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Layak	4
3. Kesesuaian tata letak/layout GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Layak	4
4. Kesesuaian konstruksi GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Layak	4
5. Kemudahan akses GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Sangat Layak	5
6. Keamanan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	Sangat Layak	5
7. Kondisi permukaan lintasan lari 2,4 km.	Layak	4
8. Lebar lintasan lari 3 m.	Layak	4
9. Kejelasan garis batas lintasan lari.	Sangat Layak	5
10. Kejelasan tanda garis "Start" dan "Finish"	Sangat Layak	5
11. Kerataan permukaan lintasan lari.	Layak	4
12. Kebersihan lintasan lari.	Layak	4
13. Daya tampung tempat parkir.	Sangat Layak	5
14. Ketersediaan kamar kecil dan katuar ganti.	Layak	4
15. Tampilan papan petunjuk/signboard	Sangat Layak	5
16. Penempatan papan petunjuk/signboard	Sangat Layak	5
	Total	72

Sumber: data primer diolah (2015).

Hasil penilaian ahli media menunjukkan bahwa dari 16 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 8 indikator mendapat penilaian "Layak". Skor total penilaian ahli media sebesar 72 maka dapat dihitung seperti berikut:

$$\frac{\text{Skor total}}{\text{Nilai Maksimum} \times \text{Indikator}} \times 100\% = \frac{72}{5 \times 16} \times 100\% = 90,0\%$$

Oleh karena total skor penilaian ahli media sebesar 90,0% berada pada rentang 80% - 100% artinya tingkat kelayakannya masuk kategori "Sangat Layak". Jadi, *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani dilihat dari mediana dikategorikan sangat layak diproduksi dengan revisi.

Angket respon mahasiswa ini terdiri dari 20 butir pernyataan. Dalam hal ini angket yang diberikan kepada peserta uji coba tahap II sama dengan angket yang diberikan pada peserta ujicoba tahap I. Hasil respon uji coba dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Skor Uji Coba Tahap II

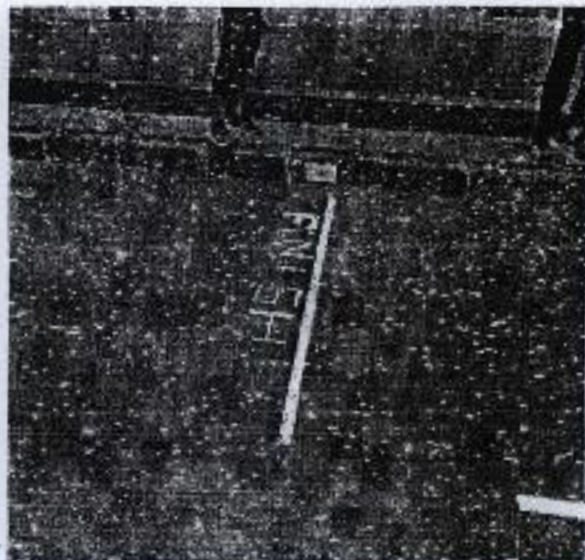
Indikator	Skor Total	Persen Penilaian	Kategori Penilaian
1. Kesesuaian kondisi lingkungan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	192	81,70	Layak
2. Kesesuaian kondisi cuaca GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	204	86,81	Sangat Layak
3. Kesesuaian tata letak/layout GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	195	82,98	Layak
4. Kemudahan akses GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	204	86,81	Sangat Layak
5. Keamanan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	190	80,85	Layak
6. Kenyamanan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani.	196	83,40	Layak
7. Kondisi permukaan lintasan lari 2,4 km.	174	74,04	Layak
8. Lebar lintasan lari 3 m.	180	76,60	Layak
9. Kejelasan garis batas lintasan lari.	199	84,68	Sangat Layak
10. Kejelasan tanda garis "Start" dan "Finish"	208	88,51	Sangat Layak
11. Kerataan permukaan lintasan lari.	183	77,87	Layak
12. Kebersihan lintasan lari.	177	75,32	Layak
13. Ketersediaan kamar kecil dan kamar ganti.	178	75,74	Layak
14. Tampilan papan petunjuk/signboard	147	62,55	Cukup Layak
15. Penempatan papan petunjuk/signboard	140	59,57	Layak
16. Prosedur pelaksanaan tes kebugaran jasmani.	194	82,55	Layak
17. Kemudahan petunjuk penggunaan stopwatch.	190	80,85	Layak
18. Kemudahan proses tes kebugaran jasmani.	198	84,26	Sangat Layak
19. Prosedur pelaksanaan tes kebugaran jasmani.	204	86,81	Sangat Layak
20. Kemudahan dalam memahami tabel norma tes kebugaran jasmani.	196	83,40	Layak
	Rata-rata	79,77%	

Sumber: data primer diolah (2015).

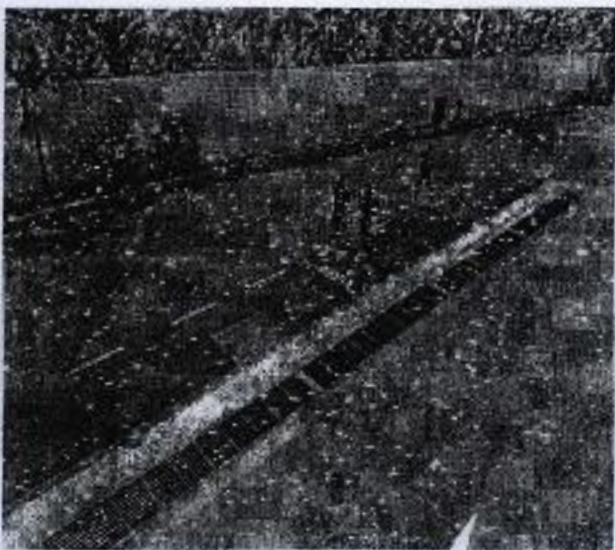
Hasil penilaian peserta uji coba tahap II menunjukkan bahwa dari 20 indikator penilaian ada 6 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak", 13 indikator mendapat penilaian "Layak" dan 1 indikator mendapat penilaian



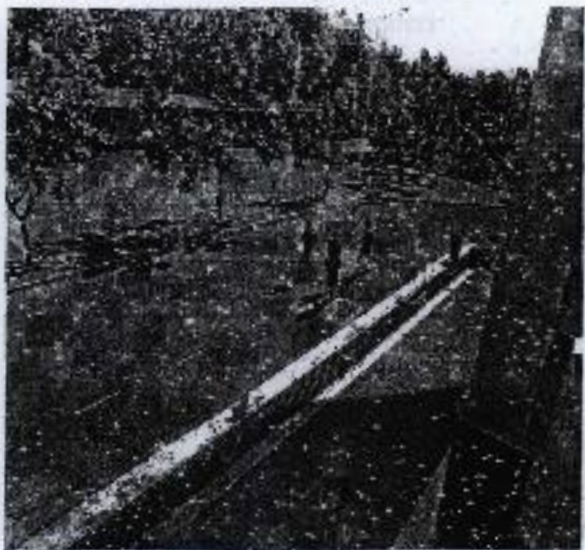
Tanda lintasan GOR UNY Fit Track



Tanda lintasan GOR UNY Fit Track



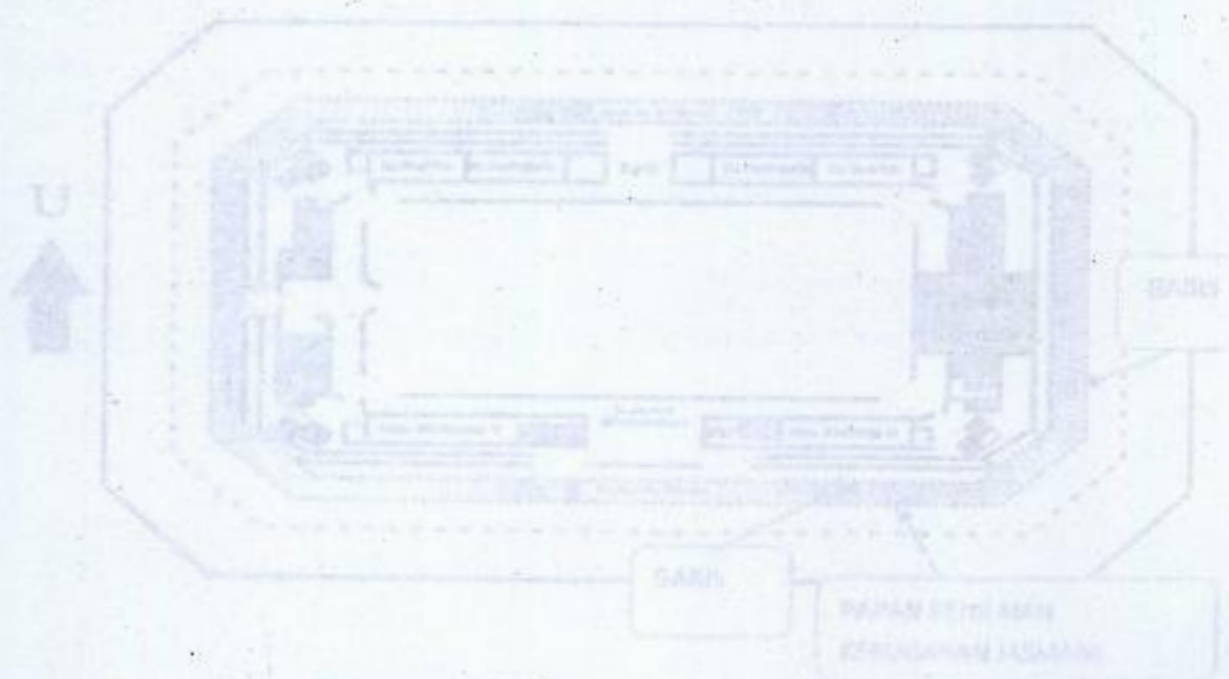
Tanda lintasan GOR UNY Fit Track



Tanda lintasan GOR UNY Fit Track

No.	Aspek	Komponen	Indikator
		Kerataan Permukaan	24. Permukaan lintasan lari relatif rata.
		Ketebalan Permukaan	25. Konstruksi permukaan lintasan lari cukup tebal.
		Reduksi gaya	26. Permukaan lintasan cukup nyaman bagi pelari saat menapakkan kakinya sehingga tidak mengganggu performanya
		Deformasi Vertikal	27. Tidak terjadi deformasi vertikal terlalu besar yang menyebabkan terbuangnya energi kinetik sehingga mengganggu performa pelari.
		Friksi	28. Permukaan lari tidak terlalu licin.
		Kepadatan Permukaan	29. Permukaan lintasan lari terbuat dari bahan dengan tingkat kepadatan yang tinggi.
		Warna	30. Warna lintasan tidak mengganggu pandangan. 31. Warna lintasan dapat dibedakan dengan warna garis batas.
		Drainase	32. Memiliki drainase yang baik.

SOR UNY FIT TRACK





KETENTUAN DALAM MELAKUKAN TES KEBUGARAN JASMANI

"GOR UNY FIT TRACK"

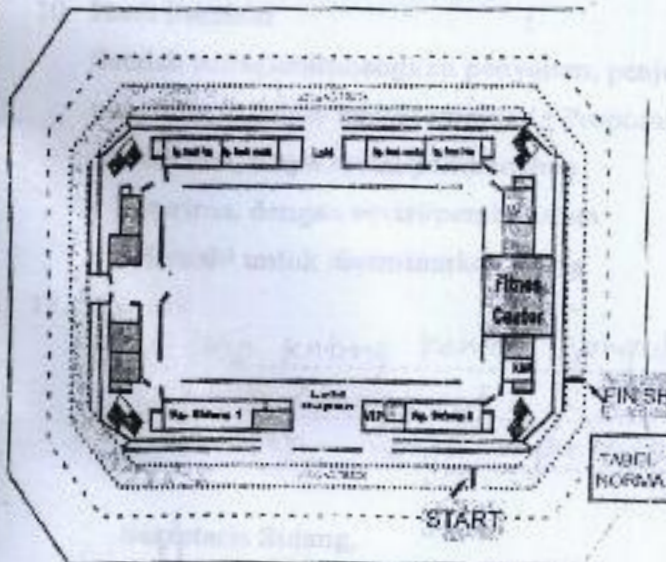
PETUNJUK UMUM

1. Lakukan pemeriksaan kesehatan ke dokter sebelum melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Untuk peserta tes wanita pastikan tidak dalam kondisi hamil.
3. Jangan melakukan tes kebugaran jasmani apabila dalam kondisi badan kurang sehat, seperti kurang tidur, tekanan darah tinggi, atau denyut nadi tidak teralir.
4. Makan minimal 2 jam sebelum tes.
5. Pakailah pakaian olahraga dan siapkan jam tangan/stopwatch sebagai petunjuk waktu.
6. Lakukan pemanasan sebelum tes dan pendinginan sesudah tes sedukupnya (minimal 15 menit).

PELAKSANAAN TES

1. Mulai berlari tepat dan garis "START" yang telah ditentukan, nyatakan/tekan tombol start pada jam tangan/stopwatch.
2. Berlari sebanyak 7 putaran ditambah 1 putaran terakhir sampai pada garis finish yang ditentukan.
3. Berhenti berlari tepat di garis "FINISH" yang telah ditentukan dan matikan stopwatch amati waktu tempuh anda.
4. Lihat hasil catatan waktu tempuh anda dengan label norma tes kebugaran jasmani di bawah ini sesuai dengan umur anda lihat pada sign board.

GOR UNY FIT TRACK



TABEL PENILAIAN TES LARI 2.4 KM (MENURUT COOPER)

Kategori	Kategori Usia dalam Tahun					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ke atas
Sangat Buruk	> 15,31	> 9,01	> 18,01	> 17,21	> 15,31	> 23,00
Buruk	12,11-15,30	14,01-18,00	14,54-18,30	18,28-17,30	17,01-19,00	12,51-20,00
Sedang	10,49-12,10	12,01-14,00	12,21-14,45	13,01-15,30	14,31-17,00	16,10-18,00
Baik	09,21-10,48	11,04-12,00	11,01-12,30	11,21-13,00	12,21-14,30	14,10-16,10
Baik sekali	08,37-09,20	09,49-10,45	10,28-11,00	10,39-11,20	11,00-12,30	11,15-13,00
Sangat baik dan terbaik	< 08,37	< 09,45	< 10,00	< 10,33	< 11,00	< 11,15

Perempuan

Kategori	Kategori Usia dalam Tahun					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ke atas
Sangat Buruk	> 18,31	> 15,01	> 18,31	> 20,01	> 20,31	> 21,01
Buruk	16,25-18,30	12,31-18,00	15,01-19,30	16,21-20,00	20,01-20,30	20,21-21,00
Sedang	14,21-16,24	15,01-18,30	16,21-19,00	17,21-19,30	18,01-20,00	18,21-20,30
Baik	12,30-14,30	13,31-15,24	14,21-16,30	15,26-17,00	16,31-18,30	17,31-19,30
Sangat baik	11,26-12,29	12,30-13,30	13,04-14,30	13,45-15,00	14,30-16,30	16,20-17,30
Sangat baik dan terbaik	< 11,26	< 12,30	< 13,00	< 13,45	< 14,30	< 16,30

Cooper, K.H. (1983) *The Aerobic Test*, New York: M Evans and company, Inc: 30



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan Ko ombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN

1. Nama Peneliti : FATKURAHMAN ARJUNA, M.Or
2. Jurusan : PFR
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Jenis Penelitian : PENELITIAN BIDANG KEAHLIAN
5. Judul Penelitian : PEMBEMBANGAN "60R UNY FIT TRACE"
6. Pelaksanaan : 23 - 10 - 2015
7. Tempat :
8. Dipimpin oleh : Ketua : DEA B. SUHARTINI, M.Kes
Sekretaris : AHMAD NASRUJON, M.Or
9. Peserta yang hadir : a. Konsultan : 1 orang
b. Nara Sumber : 1 orang
c. BP? : 1 orang
d. Peserta lain : orang
Jumlah : orang

10. Hasil seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : hasil penelitian tersebut diatas :

- a. Diterima, tanpa revisi/perbaikan
- b. Diterima, dengan revisi/perbaikan
- c. Dibenahi untuk diseminakan ulang

11. Catatan :

Sekretaris,

AHMAD NASRUJON, M.Or
NIP. 198306262008121002

Ketua Sidang,

DEA B. SUHARTINI, M.Kes
NIP. 1961051019770522003

Mengetahui
BP. Penelitian FIK - UNY

dr. B.M. Wara K
NIP. 195805161974032001