



**PROCEEDING**

**SEMINAR NASIONAL  
PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN TAHUN 2012**

**"PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK MELALUI  
PEMBELAJARAN PENJASKES"**

*BALLROOM PASCASARJANA UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG, 20 DESEMBER 2012*



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.*

Puji syukur kami panjatkan keharibaan Allah swt, atas berkah dan rahmat Nya pada tanggal 20 Desember 2012 bertempat di Ballroom Pascasarjana Universitas Sriwijaya telah berlangsung suatu kegiatan ilmiah berupa "Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan" dengan bahasan tentang "*Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pembelajaran Penjaskes*".

Seminar ini terlaksana atas prakarsa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya, dan sebagai pembicara utama adalah: Prof. Dr. H. Moch. Asmawi, M.Pd. (Ketua Prodi POR PPs UNJ), Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S. (Ketua Prodi POR PPs UNNES), dan Dr. L.R. Retno Susanti, M.Hum. (Sekjur Prodi TP PPs UNSRI). Pemakalah *Parallel Session* sebanyak 19 orang terdiri dari Dosen FKIP UNSRI, Dosen UBD Palembang, Dosen FKIP UNJA, Dosen FIK UNJ, Guru Kab. OI, dan Kab. Banyuasin, yang nama-namanya seperti terdapat dalam *Proceeding* ini.

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan seminar ini, terutama peserta yang jumlahnya mencapai 700 orang terdiri dari mahasiswa, guru, dosen, dan alumni, baik yang berasal dari Sumatera Selatan maupun dari luar Sumsel.

Demikian, semoga *Proceeding* Seminar Nasional Penjaskes Tahun 2012 ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang pendidikan, terutama pendidikan jasmani dan kesehatan.

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.*

Palembang, 20 Desember 2012

Dekan FKIP UNSRI,

ttd.

Prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D.



## DAFTAR ISI

Halaman Depan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Makalah Utama :	
01. Peranan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Membangun Karakter Bangsa (Prof. Dr. H. Moch. Asmawi, M.Pd.) FIK UNJ .....	1
02. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan dalam Perspektif Standar Nasional Pendidikan (Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.) FIK UNNES .....	22
03. Penilaian Ranah Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Olahraga (Dr. L.R. Retno Susanti, M.Hum) FKIP UNSRI .....	28
Parallel Sessions :	
04. Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan Dalam Perspektif Standar Nasional Pendidikan (Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	38
05. Membangun Karakter Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Olahraga Beladiri Pencak Silat sebagai Olahraga Tradisional (Dr. H. Sukirno) FKIP UNSRI .....	58
06. Mengkontruksi Paradigma Proses Pembelajaran Berbasis Kompetensi (Dra. Nuraini Usman, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	70
07. Pengembangan Komponen Fisik Untuk Gerak Atlet (Drs. Iyakraus, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	78
08. Pengaruh Radikal Bebas Pada Kesehatan Manusia (Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K, SpRM., M.PH) FKIP UNSRI .....	86
09. Pengaruh Model Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Status Sekolah Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket (Drs. Arianto, M.Pd.) FKIP UBD Palembang .....	98
10. Pembelajaran Permainan dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (Drs. Afrizal, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	106
11. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Passing Bawah dengan Metode Bagian dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas IV SD Negeri 30 Prabumulih (Drs. Waluyo, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	113
12. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Tangan dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Depan dalam Pencak Silat Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi Tahun 2012 (Dr. Sukendro, M.Kes., AIFO) FKIP UNJA .....	125
13. Menanamkan Karakter Anak Usia Dini Melalui Bermain (Dr. Sri Sumarni, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	148
14. Peran Evaluasi Program dalam Pembinaan Olahraga Prestasi (Dr. Meirizal Usra, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	159
15. Efektifitas Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Dra. Hartati, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	171

16. Analisis Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas II Sekolah Dasar (Eka Fitri NS, M.Pd.) FIK UNJ .....	177
17. Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Sepak Takraw Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang (Drs. Syafaruddin, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	187
18. Kontribusi Program Kebersihan Lingkungan dan Penghijauan di Sekolah Terhadap Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Dr. Azizah Husin, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	193
19. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berwawasan Konstruktif dengan Model Tugas (Drs. Sy. Muherman, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	200
20. Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma (Bayu Hardiyono, M.Pd.) FKIP UBD Palembang .....	211
21. Pengaruh Metode Latihan Acak Terhadap Keterampilan Sepak Takraw Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang (Hary Muhardi Syafflin, S.Pd., M.Pd.) SD N 7 Lb Keliat Kab. Ogan Ilir .....	222
22. Membangun Insan Berkarakter Cerdas dan Tangguh Melalui Pengembangan Manajemen Pembelajaran Olahraga di Sekolah (Dr. Aisyah A.R., M.Pd.) FKIP UNSRI .....	228
23. Peranan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan dalam Pembentukan Kepribadian Peserta Didik (Dra. Marsiyem, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	238
24. Urgensi Penggunaan dan APBD dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Sumatera Selatan (Drs. H. Syamsuramel, M.Kes.) FKIP UNSRI .....	244
25. Pembentukan Karakter Bangsa dalam Pendidikan Pengembangan Diri Di Sekolah (Surya Ningsih, S.Pd.) Guru Kab. Banyuasin Sumsel .....	245
26. Pembentukan Karakter Bangsa dalam Pendidikan Agama di Sekolah Dasar (Yohnnis, S.Pd.) Guru Kab. Banyuasin Sumsel .....	246
27. Pengaruh Komunikasi dalam Pengasuhan terhadap Karakter Anak (Dra. Rukiyah, M.Pd.) FKIP UNSRI .....	247

-----



# KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA

Bayu Hardiyono, M.Pd.  
Dosen POR Universitas Bina Darma Palembang

## Abstrak

Keperluan untuk kemampuan fisik bagi masing-masing individu berbeda, perbedaan ini biasanya dipengaruhi oleh pekerjaan macam masing-masing individu, untuk pos mahasiswa sekunder, kemampuan fisik penting untuk menyokong belajar, mengurus kelas, atau melakukan aktivitas lain, bahwa ialah mengapa setiap mahasiswa diharapkan kedatangan untuk mempunyai goos kemampuan di bantuan perintah aktivitas berhubungan mereka yang belajar. Seorang individu mempunyai kemampuan fisik yang baik jika dia atau dia bertemu baik rata menurut tertentu parameter, satu parameter Asia comitte atas standardisasi kemampuan fisik menguji (, C, S, p, f, t) bagi mahasiswa universitas yang termasuk tujuh macam menguji. Hasil menunjukkan bahwa status kemampuan mahasiswa di pendidikan olahraga Universita Bina Darma S1 adalah kemampuan (98.12%) dan hanya secara fisik kemampuan (1.88%). Dengan rinci, kemampuan fisik mereka bisa dikatagorikan: bagus sekali (26.42%), baik (45.28%), sedang (26.42%) dan rendah (1.82%). waktu ini desdription ialah dikatagorikan oleh jenis kelamin, katagori akan seperti yang mengikui: mahasiswa pria bagus sekali (26.19%), baik (27.27%), baik (31.82%), sedang (36.36%) dan rendah (4.55%). Kebanyakan berat badan mahasiswa indeks biasa (83.02%) dan hanya segelintir mahasiswa tidak normal (16.98%). di lebih banyak detail, banyak badan indeks adalah lemak (6.60%), biasa (83.02%), kekurangan ilmu gizi saya (8.50%), kekurangan ilmu gizi ii (0.94%) dan kekurangan ilmu gizi (0.94%). mendasarkan jenis kelamin, badan masal indeks mahasiswa pria ialah (3.57%), biasa (86.90%), kekurangan ilmu gizi saya (9.57%). Tak satu pun di antara mereka di kategori kekurangan ilmu gizi ii dan iii, sedangkan massa badan indeks mahasiswa wanita adalah lemak (18.18%), biasa (68.17%), kekurangan ilmu gizi saya (4.55%), kekurangan ilmu gizi ii (4.55%), dan kekurangan ilmu gizi iii (4.55%).

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Indek Masa Tubuh

## Abstract:

*The need for physical capabilities for each individual is different, this difference is usually influenced by the type of work each individual, for post secondary students, the physical ability is important to support learning, manage classes, or doing other activities, that is why each student is expected to arrival goos to have the ability to command assistance-related activities in their learning. An individual has the physical ability is good if he or she meets either flat according to certain parameters, one parameter for standardization Asia comitte physical ability test (, C, S, p, f, t) for university students which includes seven kinds of testing. The results indicate that the status of students' abilities in sports education Universita Bina Darma S1 is the ability (98.12%) and the only physical ability (1.88%). With detailed, their physical abilities can be categorized: very good (26.42%), good (45.28%), moderate (26.42%) and low (1.82%). This time desdription is categorized by gender, which attended a category will be like: very good male students (26.19%), good (27.27%), good (31.82%), moderate (36.36%) and low (4.55%). Most of the weights used to index (83.02%) and only a handful of students are not normal (16.98%). in more detail, a lot of body fat index is (6.60%), normal (83.02%), lack of nutrition I (8.50%), lack of nutritional science ii (0.94%) and lack of nutrition (0.94%). basing gender, body mass index is a male student (3.57%), normal (86.90%), lack of nutrition I (9.57%). None of them in the category of lack of nutrition ii and iii, whereas body mass index is a fat female students (18.18%), normal (68.17%), lack of nutrition I (4.55%), lack of nutritional science ii (4.55%), and lack of nutrition iii (4.55%).*

*Key words: Physical Fitness, body mass index*

## PENDAHULUAN

Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan itu biasanya mempengaruhi jenis pekerjaan. Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu setiap siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar aktivitas perkuliahannya.

Mahasiswa masing-masing fakultas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda. Terlebih bagi mahasiswa prodi S1 pendidikan olahraga yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat 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.

Selain kebugaran jasmani yang baik seorang mahasiswa hendaknya harus menguji indek masa tubuh yang ideal, karena dengan indek masa tubuh yang ideal dimungkinkan seseorang akan memperoleh derajat kesehatan yang baik. Indek masa tubuh dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan suatu indek yang responsif dan insensitif terhadap perubahan keadaan gizi dan produktivitas kerja. (Fasli Jalal, 2001 ; Husaini, 2006).

Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominant yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup termasuk pola makan tercukupi, gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Rutinitas mahasiswa untuk melakukan olahraga yang teratur merupakan tanggung jawab pribadi. Artinya lembaga FKIP tidak melakukan pemantauan secara khusus, karena mahasiswa dianggap sudah paham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa. Demikian pula kebiasaan mengatur makan (diel makanan) sebagiannya mahasiswa sudah bisa menjalaninya dengan baik. Data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani maupun indek masa tubuh mahasiswa S1 pendidikan olahraga FKIP belum ada karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan kebugaran jasmani dan indek masa tubuh mahasiswa S1 pendidikan olahraga.

## KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari – hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menghadapi suatu 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 (2002 ; 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*. Berdasarkan beberapa pendapat pakar diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan kelelahan yang 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 dan Sadoso Sumosardjuno (2001 ; 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 kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mangandung unsur empat pokok yaitu : kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur-unsur : koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana dan Margono (2003 ; 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam yaitu komponen kebugaran 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. Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau seseorang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik. Menurut parameter tertentu. Salah satu parameter yang dapat digunakan untuk menentukan derajat kebugaran jasmani seseorang adalah tes dari *Asian Comitee on The Standarization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T)* untuk mahasiswa yang terdiri dari rangkaian tujuh jenis tes.

Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani 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 diepnuhi, 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 yang 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. Kandungan lemak yang normal dalam tubuh pria dewasa muda 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 berat badan apabila beratnya 10-20% diatas berat badan ideal.

Seseorang yang kelebihan berat badan akan sering 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. Indeks masa tubuh (*Body Mass Indexs*) merupakan penentuan berat badan sehat yang sekarang banyak juga dipakai dan berlaku untuk orang dewasa yang berumur diatas 18 Tahun. Indeks masa tubuh ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi bada : (meter). Adapun rumus lengkapnya dicontohkan oleh Emma (2003:11) sebagai berikut  $IMB=BB(kg)/TB^2(k)$ . IMT adalah konfersi dari hasil pengukuran antropometric BB dan TB. status gizi seseorang dapat diketahui apakah tergolong terlalu kurus atau sebaliknya. Menurut Husaini (2006) orang dewasa > 25,0 dikategorikan gemuk, 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.

Pendidikan di Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA antara lain mengutamakan antisipasi semua mahasiswa, dan mengupayakan pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup sehat aktif disepanjang hayat. Berkenaan dengan usaha untuk mencapai kualitas hidup sehat tersebut, maka kurikulum pendidikan, maupun berbagai kegiatan kurikuler diarahkan untuk mencakup empat aspek, yaitu : kebugaran fisik, emosinal, sosial, dan intefektual (Holley : 1992). Namun demikian pencapaian berbagai aspek yang berkaitan dengan gaya hieup sehat tersebut sepenuhnya tergantung mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat memanfaatkan fasilitas, kesempatan ataupun tenaga ahli yang ada di lembaga pendidikan tersebut.



## METODE PENELITIAN

Cara penelitian adalah dengan menggunakan metode survey tentang kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh mahasiswa di prodi S1 Pendidikan FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA, dengan tehnik test (Zainudin,1998). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga sampel yang digunakan sebanyak 106 mahasiswa. Teknik untuk mengambil sampel adalah teknik multistage random sampling (Nasir,2003). Untuk mengetahui kebugaran jasmani mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga, digunakan dari *Asian Committee On The Standardzation of Physical Fitness Test ( A.C.S P F.T.)*, yang merupakan rangkaian (*Battery*) test terdiri dari tujuh jenis (butir) test,yaitu : (a) lari cepat 50 meter (*dash/sprint*) untuk mengukur kecepatan lari (b) lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad Jump*) untuk mengukur gerak eksplosive tubuh (c) bergantung angkat badan (*Pull-up*) bagi mahasiswa pria untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu, (d) bergantung siku tekuk, (*Flexed arm Heng*) bagi mahasiswa putri untuk mengukur kekuatan statis dan daya tangan lengan dan bahu (e) lari hilir mudik (*Shuttle run*) 4 x 10 meter untuk mengukur kelincahan (f) baring duduk (*Sit-up*) untuk mengukur daya tahan otot – otot perut (h) lentuk togok ke muka (*Forward flexion of Trunk*) untuk megukur kelentukan togok ke muka, dan (i) lari 1000 Meter bagi mahasiswa putra dan atau 800 Meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dan (j) untuk mengetahui indeks masa tubuh diukur dengan test TB (m) dan BB (kg).

Data statistik dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Untuk mengetahui kebugaran jasmani dilakukan dengan cara dari data kasar masing – masing butir tes (tujuh macam butir tes) dikonfirmasi ke Tabel Nilai-T Untuk Tes Kesegaran Jasmani dari A.C.S.P.F.T. kemudian dari ke tujuh butir tes tersebut nilainya dijumlahkan, hasilnya dikonfirmasi dengan Norma Kebugaran Jasmani untuk mahasiswa putra maupun putri menjadi lima kelompok seperti tabel berikut ini :

Jumah Nilai – T	Golongan	
441 – ke atas	Baik Sekali	(B.S)
361 – 440	Baik	(B)
281 – 360	Sedang	(S)
201 – 280	Kurang	(K)
Ke bawah – 200	Kurang Sekali	(K.S)

Tabel. 1. Norma Kebugaran Jasmani Untuk Mahasiswa Putri

Jumah Nilai – T	Golongan	
441 – ke atas	Baik Sekali	(B.S)
376 – 430	Baik	(B)
311 – 375	Sedang	(S)
251 – 310	Kurang	(K)
Ke bawah – 200	Kurang Sekali	(K.S)

**Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani Untuk mahasiswa putra**

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 sebagai berikut :

Jumah Nilai – T	Golongan
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

**Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani Untuk Orang Dewasa**

#### HASIL PENELITIAN

##### Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga

Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma dapat disajikan pada tabel 4 sebagai berikut :



KAT EGO RI	JENIS KELAMIN				Jumlah	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Baik Seka li	22	26,19	6	27,27	28	26,42
Baik	41	48,81	7	31,82	48	45,28
Seda ng	20	23,81	8	36,36	28	26,42
Kura ng	1	1,19	1	4,55	2	1,88
Kura ng Seka li	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	84		22		106	100

**Tabel. 4 Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma**

Tabel menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa peserta tes kebugaran jasmani, 28 orang (26,42%) kebugaran jasmaninya termasuk kategori "baik sekali", 48 orang (45,28 %) berkategori "baik", 28 orang (26,42 %) berkategori "sedang", 2 orang (1,88 %) berkategori "kurang", dan tidak ada (0 %) mahasiswa yang berkategori "kurang sekali". Tabel 4 juga menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa putra peserta tes kebugaran jasmani 22 orang (26,19%) kebugaran jasmaninya termasuk kategori "baik sekali", 41 orang (48,81%) berkategori "baik" 20 orang (23,81%) berkategori "sedang". 1 orang (1,19%) berkategori "kurang" dan tidak ada (0%) mahasiswa yang berkategori "kurang sekali". Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi "kurang sekali" dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu : berstatus bugar sebanyak 98,22 %, dan yang berstatus tidak bugar sebanyak 1,88%.

KATEGORI	JENIS KELAMIN				Jumlah	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Gemuk	3	3,57	4	18,18	7	6,60
Normal	73	86,90	15	68,18	88	63,02
Kurang Gizi I	8	9,53	1	4,55	9	8,50
Kurang Gizi II	0	0,00	1	4,55	1	0,94
Kurang Gizi III	0	0,00	1	4,55	1	0,94
Totale	84		22		106	100

Tabel. 5. Tabulasi Data Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa peserta tes status gizi, 7 orang (6,60%) status gizinya termasuk golongan "gemuk", 88 orang (83,02%) termasuk golongan "normal", 9 orang (8,50 %) termasuk golongan "kurang gizi I" dan 1 orang (0,94 %) termasuk golongan "kurang gizi II" dan 1 orang (0,94%) mahasiswa yang termasuk golongan "kurang gizi III". Tabel 5 juga menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa yang termasuk putra tes status gizi, 3 orang (3,57 %) status gizinya termasuk golongan "gemuk", 73 orang (86,90%) termasuk golongan "normal", 8 orang (9,53%) termasuk golongan "kurang gizi I" dan tidak ada (0%) yang status gizinya termasuk "kurang gizi II" maupun kurang gizi III". Tabel 5 menunjukkan



pula bahwa dari 22 mahasiswa putri peserta status gizi, 4 orang (18,18%) status gizinya termasuk golongan "gemuk", 15 orang (68,17%) termasuk golongan "Normal" 1 orang (4,55%) termasuk golongan "kurang gizi I", 1 orang (4,55%) termasuk golongan "kurang gizi II", serta 1 orang (4,55%) termasuk golongan "kurang gizi III".

## **PEMBAHASAN**

### **Kebugaran Jasmani**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani sebagian besar mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang (98,22%) termasuk bugar dan hanya 1,88% tidak bugar. Kondisi yang demikian ini cukup menggembirakan, dan jika dicermati memang rasional. Muatan Kurikulum Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma terdiri dari mahasiswa dituntut untuk mengikuti mata kuliah praktek cukup, apalagi jumlah waktu tatap muka praktek waktunya dua kali lipat dari teori.

Berdasarkan hasil status kebugaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga ditinjau dari segi kebugaran jasmaninya, bahwa guru kelas dituntut antara lain harus memiliki kebugaran jasmani yang prima disebabkan karena tugasnya memang banyak melibatkan aktivitas jasmani. Dengan demikian dalam memberikan pembelajaran di kelas nantinya mereka diharapkan tidak akan terhambat karena fisiknya tidak bugar.

### **Indek Masa Tubuh**

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indeks masa tubuh mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma sebanyak 83,02% memiliki indeks masa tubuh normal, sedangkan sebanyak 16,93% memiliki indeks masa tubuh kurang normal, terdiri mahasiswa yang gemuk sebanyak 6,60% dan yang kurang gizi sebanyak 10,38%. Hal ini menunjukkan pula bahwa ditinjau dari indeks masa tubuh, secara keseluruhan mahasiswa adalah normal, sehingga diharapkan mereka begitu lulus siap melaksanakan tugas menjadi calon guru.

Mahasiswa putra maupun putri secara keseluruhan tidak bermasalah, tetapi masalah ada juga sebagian dari mahasiswa terutama putri yang memiliki kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan, sehingga perlu adanya pembenahan terhadap pola hidupnya.

Mencermati hasil penelitian kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh tersebut. Menunjukkan bahwa lembaga dalam hal ini Prodi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma dalam satu sisi telah berhasil dalam pelaksanaan program membina dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani para mahasiswa. Selain itu para mahasiswa sendiri dengan pengetahuan dan kesadarannya telah dapat melaksanakan pola hidup yang benar dengan cara demikian masih ada pula sebagian kecil dari mahasiswa yang

memiliki kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh yang kurang baik, sehingga setelah mengetahui kekurangannya tersebut diharapkan mereka menjadi sadar dan berusaha untuk mengatur sendiri pola hidupnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa : (1) Sebagian besar mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau bugar, sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kebugaran jasmani jelek atau tidak bugar, (2) sebagian besar mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma memiliki indeks masa tubuh normal, dan hanya sebagian kecil yang memiliki indeks masa tubuh kurang normal.

Penelitian ini telah berhasil mengungkap tingkat kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang, akan tetapi masih ada kelemahan. Kelemahan penelitian yang dapat diungkap dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan pengecekan fisik seseorang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dan waktu pelaksanaan tes tidak semua sama, ada yang pagi hari dan ada yang sore hari.

## Daftar Bacaan

- Atmarita & Fasil Jalal (2001). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indeks Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi dengan Buku Rujukan WHO NCHS. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Association*. Jakarta : Persagi. Vol. XVI No. 1 – 2
- Emma S. W. (2003). *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Getchell, B. (2003) *Physical Fitness Away of Life*. New York : John wiley and Sons. Inc
- Husaini (2006). 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 (2002). *Health Fitness Instrukto'r Handbook*. South Australia Kinetics Publisher. Inc
- Kristanti.C.M. (2005). Kesegaran Jasmani pada Murid SLTA di Jakarta. Laporan Penelitian Jakarta : Puslit Ekologi Kesehatan Balitbangkes Depkes RI
- Kutaraf, J. dan Kutaraf, K.L. (2002) *Olahraga Sumber Kesehatan*. Alih Bahasa oleh Eddy E Saerang. Jakarta : Publisihng House.
- Sarwono. (2001). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubungannya dengan indeks Masa Tubuh dan Kadar Haemoglobin (STudi pada Jurusan POK FKIP UNS). *Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia*. FKI UNS.



- Sumosardjono, S. (2002). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Karya Grafita Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjanan (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FKI UNY. Yogyakarta : FIK UNY
- Zauinudin M, (2006). *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.