

PROCEEDINGS

SEMILAR NASIONAL OLAHRAGA

“Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia”



dalam rangka

**PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS)
XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**



Proceedings
Seminar Nasional Olahraga dalam rangka
Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013
“Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia”

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Suhadi, M.Pd.
Soni Nopembri, M.Pd.
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

Editor:

Saryono, M.Or.
Sukinah, M.Pd.
Danang Wicaksono, M.Or.
Fathan Nurcahyo, M.Or.
Rahmat Nurcahyo, M.A.

Editor Pelaksana:

Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.
Nur Sita Utami, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 548205, 562634
Website: www.pomnasdiy.com

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis. Artikel yang dimuat dalam proceeding ini dinyatakan sah dengan dilengkapi surat keterangan presentasi.



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

*“Olahraga Sebagai Wujud
Kemandirian Mahasiswa
Indonesia”*

dalam rangka

**PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS)
XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

27 November 2013

KATA PENGANTAR

Salam olahraga,

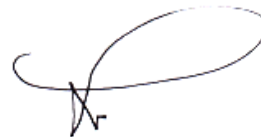
Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah swt, karena atas karunia-Nya sehingga Proceeding Seminar Nasional Olahraga dalam rangka Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013 dapat diterbitkan. Seminar dengan tema "Olahraga sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia" dilaksanakan pada tanggal 27 November 2013 di Ruang Sidang Utama Rektorat Universitas Negeri Yogyakarta, dengan penyelenggara Badan Pembina Olahraga Mahasiswa (BAPOMI).

Seminar ini dilaksanakan dalam rangka menyukseskan dan menyemarakkan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013. Penyelenggaraan seminar ini bertujuan sebagai media bagi para ilmuwan dan praktisi keolahragaan untuk mensinergiskan dan bertukar pikiran mengenai berbagai langkah strategis dalam peningkatan prestasi olahraga sebagai sarana kemandirian mahasiswa Indonesia menuju bangsa yang mandiri.

Proceeding ini memuat karya tulis dari berbagai hasil penelitian dan kajian ilmiah yang meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Karya tulis tersebut berasal dari para ilmuwan dan praktisi keolahragaan.

Semoga penerbitan proceeding ini dapat membawa manfaat bagi para peserta pada khususnya dan para pembaca pada umumnya. Akhir kata bagi semua pihak yang telah membantu pelaksanaan seminar ini, kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 November 2013
Ketua Seminar Nasional Olahraga,



Suhadi, M.Pd.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
PRESTASI OLAHRAGA SEBAGAI IDENTITAS DAN KARAKTER BANGSA Oleh: Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., AIFO. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI	
PERAN PERGURUAN TINGGI DALAM MENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA Oleh: Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta	
OLAHRAGA MAHASISWA UNTUK DUNIA Oleh: Prof. Dr. Mulyana, M.Pd. PP BAPOMI	
Membangun Perilaku Empati Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh: Nurhadi Santoso Universitas Negeri Yogyakarta	1 - 10
Pemetaan Kompetensi Lulusan Penjaskes. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu 2013. Oleh: Dian Pujiyanto, Tono Sugihartono, Syafrial, Bayu Insanisty Universitas Bengkulu	11 - 15
Tingkat pengetahuan mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY Terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktik Oleh: Yudanto Universitas Negeri Yogyakarta	16 - 26
Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) Untuk Meningkatkan Softskill Mahasiswa Oleh: Febrita Paulina Heynoek, Wasis Djoko Dwiyojo, Sri Purnami Universitas Negeri Malang	27 - 37
Konsep Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Oleh: Aris Fajar Pambudi Universitas Negeri Yogyakarta	38 - 46
Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket STO Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket Oleh: Tri Ani Hastuti, Budi Aryanto Universitas Negeri Yogyakarta	47 - 58
Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD Tentang Pendidikan Karakter Di Kabupaten Kulon Progo Oleh: Sriawan Universitas Negeri Yogyakarta	59 - 70

Tiga Pilar Struktur Pembangunan Olahraga di Indonesia Oleh: Suhadi Universitas Negeri Yogyakarta	71 - 78
Pengembangan Gerak Dasar Multilateral Sebagai Dasar Pembelajaran Atletik Pada Kelas Permulaan SD Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif Dan Menyenangkan Oleh: Athar, H. Sarmidi, Said Abdillah, Mashud Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin	79 - 96
Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Taktik (Teaching Games For Understanding) Oleh: Soni Nopembri Universitas Negeri Yogyakarta	97 - 105
Keterampilan Bermain Futsal Oleh: Agus Susworo Dwi Marhaendro Universitas Negeri Yogyakarta	106 - 119
Pengembangan Media Berbantuan Komputer Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA Oleh: Nur Rohmah Muktiani , Tri Ani Hastuti, A.Erlina L Universitas Negeri Yogyakarta	120 - 128
Makna Olahraga Di Perguruan Tinggi Oleh: Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	129 - 137
Umpan Balik Terhadap Tugas Rangkuman Aktivitas Diskusi Dan Presentasi Guna Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Oleh: Supriyadi Universitas Negeri Malang	138 - 163
Pengembangan Kebugaran Melalui Olahraga Traditional Bali Bagi Siswa SD Oleh: I Kadek Happy Kardiawan Universitas Pendidikan Ganesha Bali	164 - 175
Pemetaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) Mahasiswa Program Studi PJKR Tahun 2012 Oleh: Amat Komari, Erwin Setyo K, Fathan Nurcahyo Universitas Negeri Yogyakarta	176 - 188
Peran Guru Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Bermain Hula Hop Oleh: Sri Sumarni Universitas Sriwijaya	189 - 196
Identifikasi Hambatan Komunikasi Yang Berimplikasi Pada Efektivitas Dan Ketercapaian Tujuan Latihan Anggota Ukm Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Oleh: Eka Novita Indra Universitas Negeri Yogyakarta	197 - 207

Pembelajaran Permainan Tradisional Melalui Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini (Kajian Aspek Sosial Budaya Permainan Tradisional) Oleh: Banu Setyo Adi Universitas Negeri Yogyakarta	208 - 217
Efek Latihan Insanity Terhadap Komponen Biomotor Tubuh Oleh: Apta Mysidayu, Mia Kusumawati UNISMA Bekasi	218 - 229
Model Alat Pemukul Permainan Karonball Oleh: Hedi Ardiyanto Hermawan Universitas Negeri Yogyakarta	230 - 239
Pengaruh Pelatihan Plyometric Dan Tingkat Kelentukan Terhadap Kecepatan Lari 30 Meter Oleh: Ruruh Andayani Bekti Universitas Negeri Yogyakarta	240 - 247
Reliabilitas Dan Validitas Tes Kemampuan Mengatasi Stress Dalam Olahraga Acsi - 28 (Athletic Coping Stress Inventory – 28) Dalam Bahasa Indonesia Oleh: Kurniati Rahayuni, Moch. Yunus, Riyadh Fadil Universitas Negeri Malang	248 - 259
Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Asam Lemak Bebas Pada Remaja Putri Obesitas Oleh: Moch. Yunus Universitas Negeri Malang	260 - 270
Breathing Exercise Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyelam Oleh: Widiyanto Universitas Negeri Yogyakarta	271 - 277
Kemandirian, Prestasi Olahraga Merupakan Hubungan Sinergis Dan Ideal Bagi Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Oleh: Danang Wicaksono Universitas Negeri Yogyakarta	278 - 285
Mahasiswa Yang Bugar Dan Mandiri Menuju Prestasi Oleh: F. Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	286 - 294
Model Latihan Yang Cocok Untuk Lansia Agar Memiliki Kebugaran Yang Baik Oleh: CH. Fajar Sri W. Universitas Negeri Yogyakarta	295 - 302
Purposive Behavior Dalam Pencapaian Flow Pada Penampilan Atlet Oleh: Wasti Danardani Universitas Pendidikan Ganesha Bali	303 - 309

Pengembangan Komponen Fisik Untuk Peningkatan Prestasi Atlet	
Oleh: Waluyo	
Universitas Sriwijaya	310 - 317
Karakteristik Lactate Threshold Pada Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta Selama Kompetisi	
Oleh: Widiyanto, Devi Tirtawirya, Awan Hariono	
Universitas Negeri Yogyakarta	318 - 327
Pemulihan (Recovery) Setelah Latihan Fisik	
Oleh: Hajar Danardono	
UTP Surakarta	328 - 335
Perkembangan Latihan Daya Tahan Aerobik Siswa SSO Real Madrid Foundation Yogyakarta	
Oleh: Nawan Primasoni	
Universitas Negeri Yogyakarta	336 - 344
Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Dalam Pencak Silat Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Sriwijaya	
Oleh: Maskur Ahmad	
Universitas Sriwijaya	345 - 365
Peningkatan Physical Efficiency Index Setelah Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, Dan Mix Impact	
Oleh: Karlina Dwijayanti, Hajar Danardono	
UTP Surakarta	366 - 380
Evaluasi Serapan Mahasiswa PKO 2012 Dalam Mengikuti Kuliah Dasar Gerak Senam	
Oleh: Ratna Budiarti	
Universitas Negeri Yogyakarta	381 - 390
Analisis Kualitatif Cabang Olahraga Atletik (Tolak Peluru)	
Oleh: Ucock Hasian Refiater	
Universitas Negeri Gorontalo	391 - 398
Perkembangan Kecakapan Olahraga Bolavoli	
Oleh: Yuyun Ari Wibowo	
Universitas Negeri Yogyakarta	399 - 405
Pola Pelatihan Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Bulutangkis	
Oleh: Luh Putu Tuti Ariani, Ni Luh Kadek Alit Arsani	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	406 - 413
Pembinaan Mahasiswa PJKR Melalui Olahraga Menuju Kemandirian	
Oleh: Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari	
Universitas Negeri Yogyakarta	414 - 421
Membangun Kemandirian Anak Anak, Remaja Dan Dewasa Untuk Berolahraga	
Oleh: Ahmad Nasrulloh	
Universitas Negeri Yogyakarta	422 - 431

Menjaga Kebugaran Jasmani Dengan Bersepeda	
Oleh: Fatkurahman Arjuna	
Universitas Negeri Yogyakarta	432 - 440
Kafein Sebagai Zat Ergogenik, Seberapa Efektifkah?	
Oleh: Muhammad Ikhwan Zein	
Universitas Negeri Yogyakarta	441 - 449
Olahraga Sebagai Identitas Dan Kemandirian Bangsa	
Oleh: Sigit Nugroho	
Universitas Negeri Yogyakarta	450 - 459
Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya	
Oleh: Giartama	
UTP Surakarta	460 - 469
Implementasi Permainan Tradisional Megoak-Goakan Dalam Upaya Mengembangkan Industri Olahraga Pariwisata Berbasis Budaya Lokal Di Kabupaten Buleleng-Bali	
Oleh: I Made Budiawan	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	470 - 475
Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Penjas Kelas B Angkatan 2012 Wates Yogyakarta	
Oleh: A. Erlina Listyarini	
Universitas Negeri Yogyakarta	476 - 485
Jogging Sebagai Sarana Olahraga Dan Rekreasi	
Oleh: Endang Sri Wahjuni	
Universitas Negeri Surabaya	486 - 496
Asosiasi Potensi Seni Pencak Silat Pada Status Kondisi Sakral Sebagai Hiburan Turis	
Oleh: Ni Luh Putu Spyanawati, Kadek Yogi Parta Lesmana	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	497- 502
Analisis Secara Biomekanika Terhadap Kecepatan Kesalahan Pada Teknik Gerak Tangkisan 4 Dalam Pertandingan Anggar (Kajian Spesifikasi Senjata Floret)	
Oleh: Faidillah Kurniawan	
Universitas Negeri Yogyakarta	503 - 519
Manajemen klub olahraga Sekolah dasar	
Oleh: Lismadiana	
Universitas Negeri Yogyakarta	520 - 530
Mengembangkan Pariwisata Bali Dan Potensi Ekonomis Melalui Sepakbola Pantai	
Oleh: I Made Satyawan & I Nyoman Sudarmada	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	531- 535
Penggunaan NSAID Pada Cedera Olahraga	
Oleh: Sendhi Trisanti Puspitasari	
Universitas Negeri Malang	537 - 545

Tubing Sebagai Ikon Olahraga Pariwisata Di Bali

Oleh: I Wayan Muliarta

Universitas Pendidikan Ganesha Bali 546 - 555

Intervensi Media Massa Pada Olahraga: Suatu Pandangan Multidimensi

Oleh: Yustinus Sukarmin

Universitas Negeri Yogyakarta 556 - 565

Permainan Tradisional “Betengan” Sebagai Metode Permainan Untuk Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini

Oleh: Slamet Junaedi, Isfauzi Hadi Nugroho

Universitas Nusantara PGRI Kediri 566 - 571

Hubungan Persepsi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Lengkong Kabupaten Nganjuk

Oleh: Wasis Himawanto

Universitas Nusantara PGRI Kediri 572 - 586

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR (PGSD) PENDIDIKAN JASMANI
KELAS B ANGKATAN 2012 WATES YOHYAKARTA**

**A. Erlina Listyarini
Universitas Negeri Yogyakarta**

ABSTRACT

Students of Physical Education for Elementary School year 2012 in Wates Yogyakarta have conducted the theoretical and practical in approximately three semesters. However during the lectures their physical fitness has not been tested. The purpose of this measurement is to identify the level of the students' physical fitness.

The sample of this research is 51 students from class B/2012 (consisting of 43 males students and 8 female students). The instrument used is 2.4 -kilometer running. The running test was conducted in November 7, 2013.

The result of 2.4-kilometer running test is divided into five categories. The categories are: (1) 5.88% for three excellent students, (2) 37.25% for nineteen good students, (3) 29.41% for fifteen average students, (3) 25.49% for thirteen poor students, and (5) 1.97% for a very poor student.

Keywords: *physical fitness, students of physical education for elementary school*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari dunia pendidikan formal di Indonesia. Hal ini terbukti dengan masuknya bidang studi pendidikan jasmani di kurikulum pendidikan di Indonesia mulai dari jenjang Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan jasmani mengandung arti suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi (menurut Wawan S, 2004 : 23).

Mahasiswa PGSD Penjas dipersiapkan untuk menjadi pendidik dalam bidang Pendidikan Jasmani konsentrasi Sekolah Dasar, sehingga harus mampu menyampaikan materi pembelajaran Penjas kepada siswa SD yang karakteristiknya sangat suka bermain, ketepatan menerapkan model pembelajaran yang dilakukan di SD lebih menekankan siswa untuk lebih aktif bergerak namun dalam suasana bermain dan menggembirakan tetapi tidak lepas dari tujuan pembelajarannya. Mahasiswa PGSD Penjas sebagai calon pendidik harus belajar maupun mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam pembelajaran Penjas. Penguasaan penggunaan media dan pengetahuan tentang berbagai model pembelajaran Penjas diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas yang sudah ada saat ini. Menurut penulis, salah satu model pembelajaran yang diharapkan mampu meningkatkan kreatifitas siswa SD adalah dengan model pembelajaran pendekatan taktik. Pembelajaran pendekatan taktik adalah salah satu pendekatan yang dikembangkan di Universitas Loughborough Inggris untuk

merancang anak bermain. Model pembelajaran pendekatan taktik merupakan suatu pendekatan pembelajaran Penjas yang bertujuan memperkenalkan bagaimana siswa mengerti olahraga melalui bentuk konsep bermain sehingga pembelajaran tidak hanya terfokus pada kemampuan teknik saja tetapi melalui bermain sehingga pembelajaran tidak membosankan namun tujuan Penjas yang mencakup ranah *afektif*, *cognitive* dan *Psicomotorik* dapat tercapai (Saryono & Soni. N, 2009 : 88).

Program studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) mempersiapkan para mahasiswanya agar setelah menyelesaikan masa studinya mampu menjadi seorang pendidik (Guru) Penjas yang berkompeten dan professional serta memiliki kreatifitas yang tinggi dalam memberikan pembelajaran Penjas, karena sudah mendapatkan pendidikan yang telah sesuai dengan bidangnya (Kurikulum PGSD Penjas tahun 2009) yaitu membekali diri dengan berbagai macam keterampilan dalam mengajar baik secara media, metode serta model-model pembelajaran yang terkait dengan pendidikan Jasmani, untuk menunjang beban tanggung jawab di atas, secara pribadi/individu, mahasiswa PGSD Penjas wajib mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmaninya demi penempilan yang lebih professional di bidangnya. Namun kenyataan yang ada berdasarkan wawancara dengan mahasiswa- mahasiswa yang bersangkutan, mereka sudah menjalani kuliah baik teori maupun praktek di FIK – UNY selama lebih dua semester atau lebih dari satu tahun belum pernah ditest kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas bahwa beban tanggung jawab calon pendidik/guru baik afektif/sikap, cognitive/pengetahuan maupun psycomotorik/keterampilan harus dipenuhi, tetapi secara fisik juga harus diperhatikan. Sehingga penulis berkeinginan untuk membuktikan keadaan kesegaran jasmani mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 kelas B Wates Yogyakarta melalui test kesegaran jasmani lari 2,4 km.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Menurut Rusli Lutan (1997 : 1. 4) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas Jasmani, permainan dan/ atau olahraga. Sedangkan menurut Rusii Ibrahim (2001 : 1) Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak serta berkepribadian tangguh sehat Jasmani Rohani, pendapat lain dari Pendidikan Jasmani, menurut H. Abdul Kadir Ateng (1992 : 7) adalah pergaulan pedagogic dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani.

Tujuan dari Pendidikan Jasmani adalah memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitannya serta tempat dirinya di dalamnya juga meningkatkan kesenangan gerak, meningkatkan kesehatan jasmani-rohani dan membimbing kearah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif bulat. Tujuan Penjas tidak hanya menyangkut aspek fisiknya saja, tetapi juga meningkatkan kapasaitas peningkatan kecerdasan, sikap dan lain-lain. Yang termasuk aspek fisik disini adalah kebugaran jasmani dan keterampilan. Kebugaran jasmani menyangkut perkembangan fungsi organ tubuh terkait dengan system peredaran darah dan pernafasan.

Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (1997 : 1.5), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas fisik pada taraf moderat tanpa menimbulkan lelah yang berlebihan yang sering diartikan sebagai tanda-tanda umum kebugaran jasmani yang baik, karna itu maka masih ada sisa energinya untuk mengatasi tugas lain termasuk tugas darurat. Kondisi fisik yang baik dapat disebut juga dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan kesanggupan seseorang untuk melakukan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik. Penjas orkes (2002 : 90).

Pendapat Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 51) Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, orang yang segar berarti orang yang tidak gampang lelah dan capek dan dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal tidak malas atau berhenti sebelum waktunya, senada dengan pendapat diatas Kesegaran Jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (TKJI 2010 :1).

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan Kesegaran/Kebugaran Jasmani adalah melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya. Untuk mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang perlu dilakukan pengukuran komponen-komponen Kebugaran Jasmani.

Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen. Menurut Rusli Lutan (2002 : 8) kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu :

- 1) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

- a) Kekuatan otot
- b) Daya tahan otot
- c) Daya tahan Cardiorespirasi
- d) Fleksibilitas
- e) Komposisi tubuh
- 2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan
 - a) Koordinasi
 - b) Agilitas
 - c) Kecepatan gerak
 - d) Power
 - e) Keseimbangan
 - f) Reaksi

Menurut Roji (2006 : 90-91) bahwa komponen-komponen Kesegaran Jasmani meliputi berbagai hal berikut ini :

- 1) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru
- 2) Kemampuan adaptasi biomekanika
- 3) Bentuk tubuh
- 4) Kekuatan otot
- 5) Tenaga ledak otot
- 6) Daya tahan otot
- 7) Kecepatan
- 8) Kelincahan
- 9) Kelentukan
- 10) Kecepatan reaksi
- 11) Koordinasi

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Daya tahan Kardiorespirasi

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992 : 66) daya tahan Kardiorespirasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi yang berlangsung lama yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran darah dan pernafasan.

- 2) Daya Tahan Otot

Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 4) yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

3) Kekuatan otot

Menurut Ismaryati (2009 : 41) kekuatan otot adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

4) Kelentukan

Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 4) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerak secara leluasa.

5) Kecepatan

Menurut Ismaryati (2009 : 57) adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

6) Kelincahan (Agility)

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992 : 67) kecepatan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

7) Keseimbangan

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992 : 68) keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh.

8) Waktu Reaksi

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 57) waktu reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota badan untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima.

9) Komposisi Tubuh

Menurut Depdiknas (2000 : 58) komposisi tubuh adalah jumlah relative lemak dari jaringan tubuh atau massa lemak bebas.

10) Koordinasi

Menurut Rusli Lutan dan Ali Maksum (2007 : 56) koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

11) Power / Daya Ledak (*Eksplosive Strength*)

Menurut Toho Cholik dan Ali Maksum (2007 : 55) daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

12) Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992 : 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu.

Jadi jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen kesegaran jasmaninya relative lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani :

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat akan sehat, berimbang, cukup energy dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Djoko Pekik Irianto 2004 : 7)

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Berolahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multimanfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat social (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

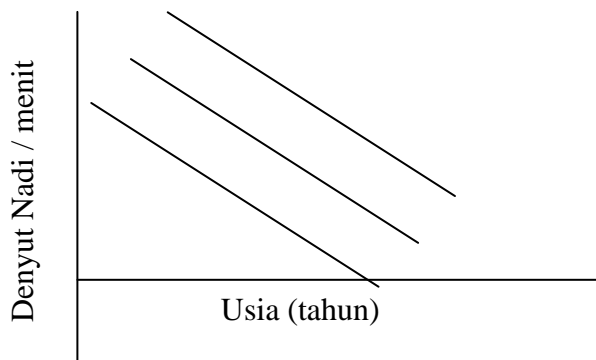
Ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani :

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan sudah cukup atau kurang dapat diketahui melalui jumlah denyut nadi. Denyut nadi dapat dihitung dengan meraba pergelangan tangan dengan jari telunjuk dan jari tengah dari tangan sebelah lain. Jumlah denyut nadi yang baik waktu kita menjalankan latihan adalah :

Denyut nadi maksimal (wktu menjalankan latihan) yaitu 220 dikurangi usia (dalam tahun). Menurut Sadoso (1992 : 4) sebaiknya kita menjalankan latihan sampai denyut nadi maksimal idealnya 72% - 87% (Target Zone). Bila berlatih dengan intensitas dibawah 72% kurang bermanfaat biasanya keadaan ini akan menjadi lebih gemuk, karena ada rangsangan nagsu makan yang besar, tetapi bila berlatih dengan intensitas melampaui 87% dari denyut nadi maksimal akan berbahaya. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :

Gambar 1. Target Training Zone



2. Takaran Lamanya Latihan

Menurut Sadoso (1992 : 6) apabila latihan dilakukan denyut nadi /menit berada di daerah Training zone maka latihan / menjalankan aktifitas paling sedikit 20 – 45 menit. Makin lama berada dalam Target Zone akan semakin baik. Bila kurang dari 20 menit latihannya berarti kurang cukup takaran latihannya.

3. Frekuensi Latihan

Menurut Sadoso (1992 : 6) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 – 5 kali per minggu. Sebab setelah 48 jam daya tahan (*endurance*) seseorang akan mulai menurun.

4. Lama Program Latihan

Program latihan agar dicapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, menurut Cooper (1975 : 53 - 56) bagi mereka yang termasuk kategorisangat kurang harus mengikuti program latihan selama 13 minggu sedangkan mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan selama 8 minggu.

Kurikulum Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani tahun 2009. Matakuliah yang telah ditempuh oleh mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 sebagai berikut :

Semester	Mata Kuliah
I	Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila, Pendidikan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Ilmu Pendidikan, Dasar Gerak Atletik, Dasar Gerak Senam, Dasar Gerak Bola Basket, , Teori Bermain.
II	Bahasa Inggris, Ilmu Sosial Budaya Dasar, Dasar Gerak Bolavoli, Dasar Gerak Pencaksilat, Sejarah dan Filsafat Olahraga, Fisiologi Manusia, Kinesiologi, Dasar-dasar Pendidikan Jasmani, Permainan Bola Kecil, Aktifitas Ritmik

	Sekolah Dasar, Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar.
--	--

Matakuliah yang sedang dilaksanakan mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 sebagai berikut :

	Mata kuliah
III	Kewirausahaan, Psikologi Pendidikan, Sosio-antro Pendidikan, Manajemen Pendidikan, Dasar Gerak Renang, Dasar Gerak Sepakbola, Dasar GERak Softball, Fisiologi OLahraga, Pendidikan Kebugaran Jasmani, Permainan Bola Besar, Permainan Net.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini dengan penelitian Deskriptif tentang Tingkat Kesegaran Jasmani mahasiswa PGSD Penjas Angkatan 2012 Wates Yogyakarta. Metode yang digunakan dengan menggunakan metode Survey dan tehnik pengambilan data menggunakan Test dan pengukuran.

Definisi operasional variabel : variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Kesegaran Jasmani untuk mahasiswa. Kesegaran Jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang/senggangnya. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 Wates Yogyakarta diukur dengan test Lari 2,4 km.

Populasinya mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 Wates Yogyakarta yang berjumlah 52 mahasiswa, namun 1 mahasiswa ijin sakit, sehingga subyeknya berjumlah 51 mahasiswa putra = 43 mahasiswa putrid = 8 mahasiswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lari 2,4 km (waktu dalam menit) dari Kenneth Cooper (1980 : 89).

Teknik pengumpulan data, mahasiswa sebagai subyek penelitian melakukan lari 2,4 km, hasil data kasar yang diperoleh langsung dikonfirmasi pada table lari 2,4 km.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Dalam penelitian menunjukkan hasil terangkum dalam tabel sebagai berikut :

No	Kategori	Mahasiswa Putra	Mahasiswa Putri	%
1.	Istimewa	-	-	-

2.	Sangat Baik	3	-	5,88
3.	Baik	17	2	37,25
4.	Sedang	9	6	29,41
5.	Buruk	13	-	25,49
6.	Sangat Buruk	1	-	1,97
Jumlah		43	8	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa putra lebih banyak daripada mahasiswa putri. Hasil menunjukkan kategori istimewa baik mahasiswa putra maupun putri sebesar 0%, kategori sangat baik sebesar 5,88%, kategori baik 29,41%, kategori sedang 29,41%, kategori buruk 25,49% dan sangat buruk sebesar 1,97%.

Pembahasan

Mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 Wates Yogyakarta yang telah melaksanakan perkuliahan satu tahun lebih (dua semester telah dilakukan) dan saat ini baru menjalani kuliah di semester tiga dan salah satu matakuliahnya Pendidikan Kebugaran Jasmani. Mahasiswa PGSD sebagai calon guru/pendidik, sebaiknya bisa memahami dan melakukan tes kesegaran jasmani bagi siswanya. Melalui perkuliahan Pendidikan Kebugaran Jasmani, maka siswa perlu ditest kembali tingkat Kebugaran Jasmaninya sebelum dia mengetes siswanya. Karena salah satu tujuan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar adalah membugarkan siswa. Hasil yang didapat dalam kategori Baik dan Sedang lebih dari 50% yaitu 66,86% meskipun begitu, seharusnya seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan diharapkan status Kesegaran Jasmaninya dalam keadaan Baik dan Baik Sekali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan kategori Sangat Baik 5,88% (3 mahasiswa), Baik 37,25% (19 Mahasiswa), Sedang 29,41% (15 mahasiswa), Buruk 25,49% (13 mahasiswa), Sangat Buruk 1,97% (1 mahasiswa). Maka dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2012 Wates Yogyakarta dalam kategori Dominan Baik dan Sedang karena lebih dari 50% yaitu 66,86%.

Saran : Minimal setiap Semester diadakan tes Kebugaran Jasmani bagi seluruh mahasiswa FIK UNY agar kebugaran jasmaninya bertahan seperti saat masuk kuliah di FIK UNY minimal dalam keadaan Baik dan Baik Sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas (2002), *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik I (2000), *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*, Yogyakarta, Lukman Offset
- Djoko Pekik I (2004), *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesegaran dan Kesehatan*, Yogyakarta : PT Audi Offset
- FIK (2009), *Kurikulum 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Yogyakarta, FIK UNY
- H. Abdul Kadir Ateng (1992), *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti.
- Ismaryati (2009), *Tes dan Pengukuran*, Surakarta, UNS Press
- Kemendiknas (2010), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*, Jakarta, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kenneth Cooper (1980), *The Aerobics Way*, New York : Bantam Books
- Rusii Ibrahim (2001), *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Rusli Lutan (1997), *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, Depdikbud UT
- Saryono & Soni. N (2009), *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Gave for Understanding (TGFU)*, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 6 No 1 hal. 87-95.
- Toho Cholik M & Ali Maksum (2007), *Sport Development Index*, Jakarta, PT Indeks.
- Wawan. S. Suherman (2004), *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani : Teori dan Praktek Pengembangan*, Yogyakarta, FIK – UNY