

KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA D II PGSD PENJAS FIK UNY

Oleh F. Suharjana dan Heri Purwanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

The need for physical fitness for each individual is different. This difference is usually influenced by the job type of each individual. For post secondary students, physical fitness is important to support learning, attending classes, or doing other activities. That is why every student is expected to have a good fitness in order to support their learning related activities. An individual has a good physical fitness if he or she meets good level according to certain parameter. One of the parameter is Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T.) for university students which include seven type of test. The results showed that the fitness status of students at D II Elementary School Teacher Education were mostly fitness (98,12%), and only small number of them are not physically fitness (1,88%). In details, their physical fitness could be categorized as follow: very good (26,42%), good (45,28%), medium (26,42%), and low (1,88%). When this description was characterized by gender, the categorization would be as follow: male students were very good (26,19%), good (48,81%), medium (23,81%), and low (1,19%). While female students were very good (27,27%), good (31,82%), medium (36,36%), and low (4,55%). Most of the students' body mass index were normal (83,02%) and only a small number of the students were not normal (16,98%). In more details, the body mass index were fat (6,60%), normal (83,02%), lack of nutrition I (8,50%), lack of nutrition II (0,94%) and lack of nutrition III (0,94%). Based on the gender, body mass index of male students were (3,57%), normal (86,90%), lack of nutrition I (9,57%), none of them in the category of lack of nutrition II dan III. While body mass index female students were fat (18,18%), normal (68,17%), lack of nutrition I (4,55%), lack of nutrition II (4,55%), and lack of nutrition III (4,55%).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Indeks Masa Tubuh

PENDAHULUAN

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

Mahasiswa pada masing-masing fakultas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda-beda pula. Terlebih bagi mahasiswa Prodi PGSD Penjas 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 juga harus memiliki indeks masa tubuh yang ideal, karena dengan indeks masa tubuh yang ideal dimungkinkan seseorang akan mencapai derajat kesehatan yang baik. Indeks masa tubuh dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan suatu indeks yang responsif dan sensitif terhadap perubahan keadaan gizi dan produktifitas kerja (Atmarita & Fasli Jalal, 1991; Husaini, 1996).

Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor

dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak 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 FIK tidak melakukan pemantauan secara khusus, karena mahasiswa dianggap sudah faham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa. Demikian pula kebiasaan mengatur makan (diet makanan) sebaiknya mahasiswa sudah bisa menjalaninya dengan baik. Data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani maupun indeks masa tubuh mahasiswa D II PGSD Penjas FIK belum ada, karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh mahasiswa D II PGSD Penjas.

KAJIAN PUSTAKA

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

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 176), bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, daya tahan umum,

daya tahan otot, dan kelenturan. Menurut Len Kravitz dalam 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 mengandung 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, dan keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana dan Margono (2003: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan otot, kelenturan 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 Committee on the Standardization 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 dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Mengatur makanan. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Mengatur istirahat. Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* terhadap aktivitas faali tubuh,

sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali. Melakukan aktivitas (berolahraga). Dengan berolahraga, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Jika kebugaran jasmani seseorang baik, maka harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula.

Selain memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, indikator derajat kesehatan seseorang juga dapat dilihat dari berat badan ideal. Seseorang dikatakan mempunyai ukuran ideal apabila bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus maupun terlalu gemuk dan terlihat serasi antara berat dan tinggi badan.

Kandungan lemak yang normal dalam tubuh pria dewasa muda adalah 15 - 20 % dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa muda sebesar 20 – 25%. Proporsi ini akan meningkat sesuai dengan 30% dari berat badan dan pada pria dewasa tua meningkat sampai 27% dari berat badan. Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan sesuatu keadaan terjadinya penimbunan lemak secara berlebih, yang menyebabkan kenaikan berat badan. Seseorang mengalami kelebihan berat badan apabila beratnya 10 – 20% di atas berat badan ideal.

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

Indek Masa Tubuh (*Body Mass Index*) merupakan penentuan berat badan sehat yang sekarang banyak juga dipakai dan berlaku untuk orang dewasa yang berumur di atas 18 tahun. Indek masa tubuh ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter). Adapun rumus lengkapnya dicontohkan oleh Emma (1997:11) sebagai berikut: $IMB = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$. IMT adalah konversi dari hasil pengukuran *anthropometric* tinggi badan dan berat badan.. Dari perbandingan hasil pengukuran *anthropometric* BB dan TB, status gizi seseorang dapat diketahui apakah tergolong terlalu kurus atau sebaliknya. Menurut Husaini (1996) orang

dewasa > 25,0 dikategorikan gemuk, antara 18,5 - 25,0 dikategorikan normal, antara 17,0 – 18,4 dikategorikan kurang gizi I, antara 16,0 – 16,9 dikategorikan kurang gizi II, dan 16,0 > dikategorikan kurang gizi III.

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

METODE PENELITIAN

Cara Penelitian adalah dengan menggunakan metode survey tentang kebugaran jasmani dan indek masa tubuh mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas FIK UNY, dengan teknik tes (Zainudin, 1998). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa D II PGSD Penjas. Sampel yang digunakan sebanyak 106 mahasiswa. Teknik untuk mengambil sampel adalah teknik *multistage random sampling* (Nasir, 2003). Untuk mengetahui kebugaran jasmani mahasiswa D II PGSD Penjas, digunakan dari *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (A.C.S.P.F.T), yang merupakan rangkaian (*battery*) tes terdiri dari tujuh jenis (butir) tes, yaitu; (a) Lari cepat 50 meter (*dash/sprint*) untuk mengukur kecepatan lari, (b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) untuk mengukur gerak eksplosif tubuh, (c) Bergantung angkat badan (*pull-up*) bagi mahasiswa pria untuk mengukur kekuatan daya tahan otot-otot lengan dan bahu, (d) Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) bagi mahasiswa putri untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan lengan serta bahu, (e) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4x10 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 mengukur kelentukan togok ke muka, dan (i). Lari 1000 meter bagi mahasiswa putra atau 800 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan, dan (j) untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh diukur dengan tes TB (m) dan BB (kg).

Data statistik dianalisis dengan analisis diskriptif persentase. Untuk mengetahui status 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:

Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani Untuk Mahasiswa Putri

Jumlah 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)

(A.C.S.P.F.T.,1977:31)

Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani Untuk Mahasiswa Putra

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

(A.C.S.P.F.T., 1977:31)

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

Tabel 3. Indeks Masa Tubuh Untuk Orang Dewasa.

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

(Huzaini, 1996)

HASIL PENELITIAN

Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas

Kebugaran Jasmani mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dapat disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas FIK UNY

KATEGORI	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Baik Sekali	22	26,19	6	27,27	28	26,42
Baik	41	48,81	7	31,82	48	45,28
Sedang	20	23,81	8	36,36	28	26,42
Kurang	1	1,19	1	4,55	2	1,88
Kurang Sekali	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	84		22		106	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 106 orang 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”.

Tabel 4 menunjukkan pula bahwa dari 22 mahasiswa putri peserta tes kebugaran jasmani, 6 orang (27,27%) kebugaran jasmaninya termasuk kategori “baik sekali”, 7 orang (31,82%) berkategori “baik”, 8 orang (36,36%) berkategori “sedang”, 1 orang (4,55%) berkategori “kurang”, dan tidak ada (0%) mahasiswa yang berkategori “kurang sekali”

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas FIK UNY dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu: berstatus bugar sebanyak 98,22%, dan yang berstatus tidak bugar sebanyak 1,88%.

Data Indeks Masa Tubuh mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas

Tabel 5. Tabulasi Data Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas FIK UNY.

GOLONGAN	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Gemuk	3	3,57	4	18,18	7	6,60
Normal	73	86,90	15	68,17	88	83,02
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
Total	84		22		106	100

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”, 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 putra peserta 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 tes 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 D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, (98,22%) termasuk bugar dan hanya 1,88% tidak bugar. Kondisi yang demikian ini cukup menggembirakan, dan jika dicermati memang rasional. Muatan Kurikulum Prodi D II PGSD Penjas di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terdiri dari mata kuliah teori dan praktek serta jumlah SKSnya masing-masingimbang, sehingga mahasiswa dituntut untuk mengikuti mata kuliah praktek cukup banyak, apalagi jumlah waktu tatap muka praktek waktunya dua kali lipat dari teori. Ditambah lagi dengan cukup banyak mahasiswa D II PGSD Penjas yang mengikuti kegiatan olahraga lain di luar kampus.

Berdasarkan hasil status kebugaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas ditinjau dari segi kebugaran jasmaninya, mereka benar-benar sudah siap untuk menjadi calon guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. Seperti kita ketahui bersama bahwa guru pendidikan jasmani dituntut antara lain harus memiliki kebugaran jasmani yang prima disebabkan karena tugasnya memang banyak melibatkan aktivitas jasmani. Dengan demikian dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani nantinya mereka

diharapkan tidak akan terhambat karena fisiknya tidak bugar.

Indek Masa Tubuh

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indeks masa tubuh mahasiswa Program Studi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 83,02% memiliki indeks masa tubuh normal, sedangkan sebanyak 16,98% memiliki indeks masa tubuh kurang normal, terdiri dari 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 penjas di sekolah dasar.

Mahasiswa putra maupun putri secara keseluruhan tidak bermasalah, tetapi masih 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 D II PGSD Penjas FIK UNY 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 menyeimbangkan antara aktivitas jasmani, konsumsi gizi, serta istirahat yang cukup. Namun 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa; (1) Sebagian besar mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta 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 D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta 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 D II PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, akan tetapi masih ada kelemahan. Kelemahan penelitian yang dapat dimaksud adalah tim peneliti tidak melakukan pengecekan kesehatan testee sebelum mereka melakukan tes, padahal kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dan waktu pelaksanaan tes tidak semua sama, ada yang pagi hari dan ada yang sore hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita & Fasli Jalal (1991). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indeks Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi dengan Buku Rujukan WHO NCHS. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta: Persagi. Vol. XVI.No.1-2.
- Emma S. W. (1979). *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness Away of Life*. New York: John Wiley and Sons.Inc.
- Husaini (1996). Energi dan Berat Badan Usia Lanjut. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta: Persagi. Vol. XVI.No.1-2.
- Howley, E.T. dan Franks, B.D (1992). *Health Fitness Instruktur's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher.Inc.
- Kristanti, C.M. (1995). Kesegaran Jasmani pada Murid SLTA di Jakarta. *Laporan Penelitian*. Jakarta: Puslit Ekologi Kesehatan Balitbangkes Depkes RI.
- Kuntaraf, J. dan Kuntaraf, K,L, (1982). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Alih Bahasa oleh Eddy E. Saerang. Jakarta: Publishing House.
- Sarwono. (2001). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubungannya dengan Indeks Masa Tubuh dan Kadar Haemoglobin (Studi pada Jurusan POK FIP UNS). *Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia*. FKIP UNS.

- Sumosardjuno, S. (1989). *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.
- Suharjana (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Zainudin M, (1988). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.