

LAPORAN PENELITIAN

**KESEGERAN JASMANI MAHASISWA
JURUSAN SENI TARI FAKULTAS KESENIAN ISI YOGYAKARTA**



Oleh:

A. SARDI JOKOMARWOTO

**Dibiayai dengan dana SPP-DPP Tahun anggaran 1991-1992 &
OPF Tahun Anggaran : 1991-1992 Pos Penelitian 1991-1992
No. Kontrak 114/PT. 44.04/M.08.04.01/1992 Tanggal 11
Februari 1992**

**BALAI PENELITIAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
1992**

1992
sar
k.

LAPORAN PENELITIAN

**KESEGERAN JASMANI MAHASISWA
JURUSAN SENI TARI FAKULTAS KESENIAN
ISI YOGYAKARTA**



Oleh:

A. SARDI DJOKOMARWOTO

Dibiayai dengan Dana SPP-DPP tahun anggaran 1991-1992 &
OPF tahun anggaran: 1991-1992 Pos Penelitian 1991-1992
No. Kontrak: 114/PT.44.04/M.06.04.01/1992 Tanggal 11 Pebruari 1992

**BALAI PENELITIAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
1992**

KATA PENGANTAR

Pertama-tama dipanjatkan puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan selamat dan lancar tiada suatu aral yang merintanginya.

Atas segala bantuan dari semua pihak untuk penyelesaian dan keberhasilan penelitian ini diucapkan terima kasih kepada :

1. Team Penilai yang telah memberikan kesempatan serta tuntunan dan bimbingannya.
2. Konsultan yang telah memberikan petunjuk-petunjuknya dalam pelaksanaan penyelesaian penelitian ini.
3. Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menggunakan alat-alat dan fasilitas lapangan untuk melaksanakan tes hingga selesai.

Tak lupa harapan peneliti dari semua pihak atas kritik dan koreksinya yang berguna untuk pembetulan serta perbaikan, karena penelitian ini masih sangat jauh dari sempurna, Hal ini disebabkan keterbatasan kemampuan peneliti.

Yogyakarta, Agustus 1992

Peneliti.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Inti Sari Penelitian	1
B. Latar Belakang Penelitian	1
C. Tinjauan Pustaka	2
D. Tujuan Penelitian	3
E. Metodologi Penelitian	4
Alat dan Perlengkapan	5
Pengetes	5
Ketentuan Umum	5
Lari Cepat 50 Meter	6
Lompat Jauh Tanpa Awalan	6
Bergantung Angkat Badan	7
Bergantung Siku Tekuk	8
Lari Hilir-mudik 4 X 10 Meter	9
Berbaring Duduk 30 Detik	10
Lentuk Togok ke Muka	11
Lari Jauh	12
Penilaian	12
F. Sampling	13
II. ANALISIS PENELITIAN	14
Keadaan Jasmaniah	14
A. Physical Fitness	15
B. Kelelahan dan Akibatnya	16
C. Latihan Jasmani	17
D. Pembinaan Fisik	17

E. Takaran Latihan 18

F. Cara Peningkatan Physical Fitness 19

III. ANALISIS DATA 22

IV. KESIMPULAN DAN SARAN 24

DAFTAR KEPUSTAKAAN 25

LAMPIRAN 26

 TABEL TARGET ZONE 26

 TABEL 1 27

 TABEL 2 28

 TABEL 3 29

 TABEL 4 29



BAB I

PENDAHULUAN

A. INTISARI PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan hasilnya dapat untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani para mahasiswa Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Demikian juga hasilnya dapat dipakai sebagai pedoman bagi Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun mahasiswanya, dan dapat pula dipakai sebagai pemantauan tingkat kebugaran jasmani para mahasiswa di Jurusan tersebut.

Adapun pelaksanaan penelitiannya dengan cara memberikan tes fisik kepada mahasiswa Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Data hasil tes akan dicari nilainya dalam tabel yang disiapkan dari Penilaian Kebugaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T. (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta, Penilaian Kebugaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.)

B. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Mengapa penelitian ini dilakukan, karena menurut pengamatan peneliti, di Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta belum ada pedoman seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani mahasiswanya.

Hasil penelitian ini nantinya akan dapat dipakai sebagai pedoman seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani para mahasiswa. Yang berada di dalam kategori kurang ke bawah harus ditingkatkan sampai mencapai minimal pada pedoman yang dipakai. Sedang yang lain dipertahankan atau bila mungkin dapat mencapai di atas pe-

doman, sehingga para mahasiswa dapat melakukan tugas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

C. TINJAUAN PUSTAKA

Bambang Sumpeno, Jalan Menuju tampak Bugar dan Berprestasi, Makalah dalam Seminar Olahraga Bagi Eksekutif, oleh Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Yogyakarta, tanggal 12 Oktober 1991. Dalam makalah ini diterangkan mengenai apakah kebugaran itu, bagaimana cara mencapainya (melatih diri) dengan cara yang benar dan tanpa mengalami gangguan yang membahayakan bagi kesehatan dirinya.

Moch. Noerhadi, Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran, Makalah Dalam Seminar Olahraga Bagi Eksekutif, oleh Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Yogyakarta, tanggal 12 Oktober 1991. Makalah ini menjelaskan bahwa dengan berolahraga yang teratur, terukur, maju dan berkelanjutan, tingkat kebugaran seseorang dapat dipertahankan bahkan dapat ditingkatkan. Demikian juga otot jantung dan paru-paru menjadi kuat sehingga sistem peredaran darah dan pernapasan menjadi lebih lancar dan dapat mencegah terjadinya jantung koroner serta penyakit-penyakit lainnya.

Radiopoetro, Fisiologi Olahraga, Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahrag, 1980. Buku ini menjelaskan mengenai keadaan sehat jasmani serta kemampuan kerja fisiologis otot, yang menentukan keadaan tingkat kemampuan kesegaran jasmani seseorang.

Sadoso Sumosardjuno, Program Olahraga Untuk Kebugaran Bagi Para Eksekutif. Makalah dalam Seminar Olahraga Bagi Eksekutif, o-

leh Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Yogyakarta, tanggal 12 Oktober 1991. Dalam makalah ini diterangkan tentang program latihan dengan takaran intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latisi latihan untuk mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan sesuai dengan usia.

Suharno HP., Ilmu Kepeatihan Olahraga, Yogyakarta, 1985. Dalam diktat ini dijelaskan tentang unsur-unsur gerak (tari). Dari unsur-unsur gerak tadi dapatlah diuji seberapa tingkat kemampuannya. Dari kemampuan itulah dapat ditentukan seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F. T. (Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test), Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam buku ini diuraikan bahwa organisasi tersebut telah menyusun rangkaian tes dari unsur-unsur gerak yang telah ditentukan, cara pelaksanaan tesnya serta tabel untuk menghitung hasil tes telah disiapkan pula. Rangkaian tes tersebut diperuntukkan bagi bangsa dan negara Asia.

Dengan buku-buku tersebut di atas diharapkan dapat membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini.

D. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dimaksudkan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani para mahasiswa Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Yang selanjutnya hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai pedoman bagi Jurusan Seni Tari dan mahasiswanya.

E. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metoda observasi dengan menggunakan teknik tes. Sedang jenis tes yang dilakukan mengacu pada buku Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T yang diterbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta, terdiri dari tujuh unsur, yaitu :

1. Lari cepat 50 meter (dash/sprint).
Bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
2. Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump).
Bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
3. a. Bergantung angkat badan untuk putera (pull-up).
b. Bergantung siku tekuk untuk puteri (flexed arm hang).
Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.
4. Lari hilir mudik 4 X 10 meter (shuttle run).
Bertujuan untuk mengukur kelincahan mahasiswa (testee) untuk mengubah arah.
5. Berbaring duduk 30 detik (sit-up).
Bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut.
6. Lentuk togok ke muka (forwardflexion of trunk).
Bertujuan untuk mengukur kelentukan togok.
7. Lari jauh.
 - a. Jarak 1000 meter untuk putera.
 - b. Jarak 800 meter untuk puteri.
 Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru yang berarti peredaran darah dan pernapasan.

ALAT DAN PERLENGKAPAN

- a. Lapangan/lintasan lari yang datar
- b. Bak lompat jauh
- c. Stopwatch
- d. Bendera start
- e. Tiang pengamat
- f. Tiang pengamat garis finish
- g. Meteran baja
- h. Cangkul
- i. Palang tunggal.
- j. Bangku kelentukan
- k. Sejumlah balok kayu berukuran 5 X 5 X 5 cm
- l. Formulir dan alat tulis.

PENGETES

- a. Pengawas
- b. Pengambil waktu
- c. Pembantu
- d. Pencatat

KETENTUAN UMUM

Seluruh tes dilakukan dalam satu hari, dengan urutan sebagai berikut:

- a. Pada waktu tes, testee wajib memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga, tetapi tidak boleh menggunakan spikes (sepatu berpaku).
- b. Sebelum tes testee harus sudah melakukan pemanasan.
- c. Testee yang tidak dapat melakukan tugasnya diberi nilai 0.
- d. Seluruh tes dilakukan dalam waktu satu hari, dengan urutan sebagai berikut:

LARI CEPAT 50 METER

Pelaksanaan

- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
- b. Pada aba-aba "Bersedia", testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Pada aba-aba "Siap", testee siap untuk berlari.
- d. Pada aba-aba "ya", testee berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- e. Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan, dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish.
- f. Setiap testee diberi kesempatan melakukan dua kali.

Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- b. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
- c. Kedua hasil tes tersebut dicatat.

Catatan

Start yang salah harus diulang. Yang dimaksud salah ialah mendahului lari sebelum aba-aba "Ya".

LOMPAT JAUH TANPA AWALAN

Pelaksanaan

- a. Testee berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat di belakang garis batas tolakan.
- b. Setelah siap testee melakukan persiapan untuk melakukan lompatan. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.

c. Setiap testee diberi kesempatan melakukan dua kali.

Catatan

- a. Sebelum melakukan lompatan testee diperbolehkan melakukan gerakan permulaan dengan mengayun-ayunkan kedua lengannya sambil ngeper, kedua kaki tetap berhubungan dengan tanah.
- b. Lompatan yang gagal harus diulang. Yang dimaksud lompatan gagal ialah:
 - Saat menolak jari kaki testee melewati garis batas tolakan.
 - Bila testee melakukan lompatan-lompatan sebelum menolak.
 - Bila saat mendarat tidak dapat menguasai keseimbangan dan jatuh ke belakang.

Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.
- b. Hasil lompatan diukur dengan cm. bulat.
- c. Kedua hasil lompatan dicatat.
- d. Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

BERGANTUNG ANGKAT BADAN (PULL-UP)

Tes ini diperuntukkan mahasiswa putera.

Pelaksanaan

- a. Testee naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (telapak menghadap ke depan, jarak kedua tangan yang memegang palang berjarak selebar bahu).
- b. Kemudian bangku diambil dan testee bergantung dengan lengan lurus.
- c. Sesudah tenang maka aba "Mulai" dapat segera diberikan dan testee mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala

"tidak" boleh ditengadahkan).

- d. Selanjutnya badan diturunkan kembali, sehingga kedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat.
- e. Setiap testee diberi kesempatan melakukan satu kali.

Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali testee dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.

Catatan

1. Tes dihentikan apabila :
 - a. Testee istirahat dalam waktu lebih dari dua detik.
 - b. Dua kali berturut-turut gagal mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.
2. Dalam usaha mengangkat badan, testee tidak diperkenankan mengayunkan atau menyepakkan kakinya. Untuk mencegah hal yang demikian, pengetes dapat menahan gerakan kedua kaki dengan berdiri di depannya atau berdiri di samping testee dengan lengannya di depan paha testee.

BERGANTUNG SIKU TEKUK

Tes ini diperuntukkan mahasiswa puteri.

Pelaksanaan

- a. Mahasiswa naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan, kedua tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (seperti pada putera).
- b. Kedua siku ditekuk hingga dagu berada di atas palang tunggal dan tidak boleh menyinggung palang tunggal.
- c. Bila sudah siap aba "Mulai" diberikan. Pengetes mengambil

- bangku, testee bergantung dalam sikap tersebut selama mungkin.
- d. Bersamaan dengan aba "Mulai", Stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat testee tidak mampu lagi melakukannya.
 - e. Setiap testee diberi kesempatan melakukan satu kali.

Catatan

Tes segera dihentikan apabila :

1. Daggu bertumpu pada palang tunggal.
2. Daggu berada di bawah palang tunggal.
3. Kedua kaki digerakkan.

Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai testee sejak dari aba "Mulai" sampai ia tidak mampu lagi melakukannya.
- b. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

LARI HILIR MUDIK (SHUTTLE RUN) 4 X 10 METER.

Pelaksanaan

- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
- b. Pada aba "Bersedia" testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Setelah tenang aba "Siap" diberikan dan testee siap untuk berlari.
- d. Pada aba "Ya" testee segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
- e. Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
- f. Bersamaan dengan aba "Ya", stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan stopwatch dihentikan.

Catatan

1. Setiap testee diberi kesempatan melakukan dua kali.
2. Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.
3. Balok tidak boleh keluar dari setengah lingkaran yang tersedia.
4. Tes ini diulang apabila :
 - a. Balok tidak diletakkan tetapi dilemparkan.
 - b. Balok keluar dari setengah lingkaran.

Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee untuk menempuh jarak 4 X 10 meter.
- b. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
- c. Hasil dari kedua pelaksanaan dicatat.

BARING DUDUK (SIT UP) 30 DETIK

Pelaksanaan

- a. Testee berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas. Kedua lengan rapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm. dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat.
- b. Seseorang berlutut di depan testee, membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai.
- c. Dengan aba "Ya" testee berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua siku dengan kedua lututnya.
- d. Selanjutnya testee kembali ke sikap semula.
- e. Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
- f. Bersamaan dengan aba "Ya" stopwatch dijalankan dan tepat pada detik ke 30 stopwatch dihentikan.
- g. Setiap testee diberi kesempatan melakukan satu kali.

Catatan

1. Jari-jari harus tetap berselang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
2. Selama tes berlangsung lutut tetap seperti semula.
3. Kedua siku tidak diperbolehkan ikut membantu menolak.
4. Gerakan yang sah ialah apabila kedua siku menyentuh/melewati kedua lutut.

Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah berapa kali testee dapat melakukan tes tersebut selama 30 detik.

LENTUK TOGOK KE MUKA (FORWARD FLEXION OF TRUNK)

Pelaksanaan

- a. Testee duduk telunjur, kedua lutut lurus, kedua telapak kaki rapat menempel pada bangku swedia yang direbahkan.
- b. Kedua lengan diangkat lurus ke atas, kedua ibu jari berkaitan satu sama lain.
- c. Kemudian togok dibungkukkan perlahan-lahan, kedua tangan berusaha mencapai skala sejauh mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik.
- d. Tes ini dilakukan dua kali berturut-turut.

Catatan

1. Agar lutut tidak menekuk pengetes dapat menekan kedua lutut testee.
2. Apabila testee melakukan dengan lutut ditekuk, maka tes diulang.

Pencatatan hasil

- a. Yang diukur adalah tanda bekas jari yang terjauh.
- b. Hasil yang dicatat ialah angka skala yang dicapai oleh kedua ujung jari tangan testee dalam dua kali usaha.

- c. Pencatatan dilakukan sampai setengah centimeter.
- d. Bila kedua ujung jari melewati angka nol hasilnya diberi tanda + (contoh + 5 cm). Tetapi bila tidak sampai angka nol diberi tanda - (contoh - 5 cm).

LARI JAUH

Jarak 800 meter untuk puteri dan 1000 meter untuk putera.

Pelaksanaan

- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
- b. Pada aba "Bersedia" testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Setelah tenang aba "Siap" diberikan dan pada aba "Ya" testee berlari menempuh jarak yang telah ditentukan.
- d. Bersamaan dengan aba "Ya", stopwatch dijalankan dan pada saat testee mencapai garis finish, stopwatch dihentikan.
- e. Testee diberi kesempatan melakukan satu kali.

Catatan

- 1. Apabila dalam menempuh jarak tersebut testee tidak kuat berlari terus, dapat diselingi dengan berjalan.
- 2. Testee tidak boleh berhenti sebelum mencapai garis finish.

Pencatatan

- a. Hasil yang dicatat ialah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- b. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

PENILAIAN

- 1. Penilaian tingkat kebugaran jasmani dapat dibedakan antara putera dan puteri, tanpa memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan.

2. Hasil tes merupakan hasil kasar.

Hasil kasar dari tiap-tiap jenis tes diubah menjadi nilai dengan mempergunakan tabel -T (lihat tabel 1 dan tabel 2). Nilai dari ke tujuh tes dijumlahkan. Kemudian dengan menggunakan tabel 3 dan tabel 4 dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani testee (mahasiswa).

F. SAMPLING

Sampel ditentukan secara acak dari para mahasiswa Jurusan Tari Program Komposisi Tari, Program Tari Nusantara dan Program D3 tidak dipandang mereka berstatus pada semester berapa. Pengambilan sampel secara acak ini dimaksudkan agar dapat mewakili seluruh mahasiswa Jurusan Seni Tari Fakultas Kesenian Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

