

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil tersebut pada tabel hasil rincian dalam bab IV dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa puteri maupun putera Program Komposisi Tari mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa puteri maupun putera Program Tari Nusantara. Hal ini bisa disebabkan karena prosentase kuliah praktek lebih banyak (termasuk di dalamnya mendapat kuliah Olah Tubuh) dibanding mahasiswa Program Tari Nusantara. Sedangkan mahasiswa Program Tari Nusantara tidak mendapat kuliah Olah Tubuh.

Selain hal tersebut di atas bahwa para mahasiswa Jurusan Tari yang telah duduk di semester VI ke atas kondisi fisiknya mulai menurun, ini dapat dilihat dari hasil tes kebugaran jasmaninya berada pada tingkat Sedang ke bawah.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik Para mahasiswa perlu kiranya :

1. Untuk dapat dipertimbangkan adanya penambahan jam mata kuliah Olah Tubuh bagi para mahasiswa Jurusan Seni Tari (Program Komposisi Tari maupun Tari Nusantara), setidaknya sampai semester enam.
2. Menggerakkan program pembinaan kegiatan olahraga bagi para mahasiswa, bila perlu dengan para dosennya. Hal ini disamping untuk meningkatkan kebugarannya juga sebagai kegiatan rekreatif, yang mungkin sekali akan membantu menimbulkan gairah kerja maupun membantu merangsang timbulnya kreativitas yang lebih tinggi.

Tujuan saran ini tak lain dan tak bukan untuk tetap mempertahankan dan sekaligus meningkatkan mutu/kualitas tari para mahasiswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- 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.
- Bph. Soeryodiningrat. Babad lan Mekaring Djoged Djawi. (Yogyakarta : Kolf Bunning, 1934).
- 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.
- Radiopoetro. Fisiologi Olahraga. (Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga, 1980).
- Sadoso Sumosardjuno. Program Olahraga Untuk Kebugaran Bagi Para Eksekutif. 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.
- Suharno Hp. "Ilmu Kepeleatihan Olahraga". Diklat, Yogyakarta : Tanpa penerbit, 1985.
- Sutrisni Hadi. Pokok-pokok Metodologi Research dan Penulisan Naskah. (Jogjakarta : Jajasan Penerbitan FIP-IKIP, 1968).
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1977).

