
KEBUGARAN KARDIORESPIRASI DAN INDEK MASA TUBUH MAHASISWA KKN-PPL PGSD PENJAS FIK UNY KAMPUS WATES TAHUN 2012

Fredericus Suharjana

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: f_suharjana@uny.ac.id

Abstract

Students attending KKN-PPL required to possess cardiorespiration fitness as well as good index of body mass and to know them need to test. This research carried out to know the fitness level of cardiorespiration and good index of body mass for education and sport PGSD students in Wates Campus who attended KKN-PPL year 2012. This research method is survey with the subject of it is education and sport with study program PGSD students in Wates Campus who attended KKN-PPL year 2012, total numbers are 56 students consisting of 52 male and 4 female ones. The technique of data withdrawal uses test and measurement. Instrumen for cardiorespiration fitness uses 2,4 km running test from Cooper, and instrument for index of body mass measured by using IMB rule that is= Body Weight (kg)/Body Height square (m). Result of the research shows that for cardiorespirasi fitness category: very good and well trained is 1.8%; very good is 8.9%; good is 21.4%; medium is 37.5%; lack is 19.7%; and too lack is 10.7%. While the result for mass body index category: fat is 5.4%; normal is 82.1%; and lack of nutrient I is 12.5%. If observed based on type of sex, for male cardiorespiration fitness category: very good and well trained is 1.9%; very good is 9.6%; good is 23.1%; medium is 38.5%; lack is 19.2%; and too lack is 7.7%. Female cardiorespiration fitness category: medium is 25%; lack is 25%; and to lack is 50%. Index of body mass for male category: fat is 5.8%; normal is 80.8%; and lack of nutrient I is 13.4%. Whereas index of body mass for female, all are in 100% normal category. Keywords: Cardiorespiration Fitness, Mass Body Index.

Abstrak

Mahasiswa yang mengambil KKN-PPL perlu memiliki kebugaran kardiorespirasi dan indeks masa tubuh yang baik dan untuk mengetahuinya perlu dilakukan tes. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi dan indeks masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012. Metode penelitian ini adalah survei, dengan subjek mahasiswa prodi PGSD Penjas Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 sebanyak 56 orang terdiri dari 52 laki-laki dan 4 perempuan. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen untuk kebugaran kardiorespirasi menggunakan tes lari 2,4 km dari Cooper, dan instrumen untuk indeks masa tubuh diukur dengan rumus $IMB = \frac{BB}{TB^2}$ (kg/m²). Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk kebugaran kardiorespirasi kategori: baik sekali dan terlatih 1,8%; baik sekali 8,9%; baik 21,4%; sedang 37,5%; kurang 19,7%; dan kurang sekali 10,7%. Sedangkan untuk indeks masa tubuh hasilnya kategori: gemuk 5,4%; normal 82,1%; dan kurang gizi I 12,5%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, untuk kebugaran kardiorespirasi putra, kategori: baik sekali dan terlatih 1,9%; baik sekali 9,6%; baik 23,1%; sedang 38,5%; kurang 19,2%; dan kurang sekali 7,7%. Kesegaran kardiorespirasi putri, kategori: sedang 25%; kurang 25%; dan kurang sekali 50%. Indeks masa tubuh untuk putra, kategori: gemuk 5,8%; normal 80,8%; dan kurang gizi I 13,4%. Sedangkan indeks masa tubuh untuk putri, semua dalam kategori normal 100%.

Kata Kunci: Kebugaran Kardiorespirasi, Indeks Masa Tubuh

PENDAHULUAN

Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk mendukung perkuliahan, seperti mengikuti kuliah teori dan praktek, belajar, serta menyelesaikan

tugas-tugas terstruktur maupun mandiri. 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 berbeda-beda pula. Terlebih bagi mahasiswa PGSD Penjas yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat olahraga 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. Terlebih bagi mahasiswa PGSD Penjas kampus Wates yang melaksanakan KKN-PPL pada tahun 2012 ini, fisik maupun mental harus dipersiapkan karena pelaksanaan KKN-PPL akan membutuhkan kebugaran yang prima.

Kebugaran jasmani terdiri dari bermacam-macam unsur, seperti dikemukakan oleh Sudarno (1991: 21-22) bahwa unsur kebugaran jasmani terdiri dari: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, dan ketangkasan neuromuskular. Lebih lanjut Sudarno (1991: 168) menyatakan bahwa dari bermacam-macam unsur kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani, dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani. Sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasinya, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Selain kebugaran kardiorespirasi yang baik, seorang mahasiswa peserta KKN-PPL 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 kardiorespirasi 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 kardiorespirasi. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung, maka mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kebugaran kardiorespirasi yang baik.

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. Namun demikian tidak semua mahasiswa dapat menjalani pola hidup yang sedemikian teratur, karena berbagai kendala seperti banyaknya tugas-tugas kuliah, atau mungkin ada sebagian yang sudah bekerja, sehingga kesulitan waktu untuk menjalani olahraga yang teratur. Walaupun demikian tidak dapat dipungkiri, jika mahasiswa serius mengikuti kuliah-kuliah praktek, tidak jarang mahasiswa mengalami kelelahan, sehingga untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi tidak perlu latihan tambahan.

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*. Dari 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 kelentukan. Menurut Len Kravitz dalam Sadoso Sumosardjuno (1992: 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, komponen kebugaran jasmani terdiri dari: (1).Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. (2).Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana (2004: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan 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. Dari bermacam-macam komponen kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling utama dan dapat dikatakan sebagai modal pokok bagi kebugaran jasmani, seperti dikemukakan oleh Sudarno (1991: 168) bahwa "Kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani, sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya". Demikian pula Wahjoedi (2000: 61) menyatakan bahwa diantara komponen kebugaran jasmani, daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi) dianggap komponen yang pokok dalam kebugaran jasmani. Hal senada juga dikemukakan oleh Depdiknas (2000: 53) bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani.

Istilah lain dari daya tahan kardiorespirasi adalah: daya tahan paru-jantung, daya tahan kardiovaskuler, kebugaran aerobik, dan kebugaran kardiovaskuler. Rusli Lutan (2001: 39) menyatakan bahwa secara teknik pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), istilah itu berkaitan satu sama lainnya. Daya tahan kardiorespirasi adalah kapasitas jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2000: 59). Sedangkan Djoko Pekik (2004: 27) menyatakan bahwa daya tahan paru-jantung adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Demikian pula M. Ichsan (1988: 56) mengemukakan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukan secara terus menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien. Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dikemukakan oleh Dangsina Moeloek (1984: 3-5) bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah: keturunan (genetik), usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

Pengukuran kebugaran kardiorespirasi dalam penelitian ini menggunakan Tes Lari 2,4 km dari Cooper. Tes ini merupakan salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang. Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 km. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dua angka di belakang koma. Waktu tersebut digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan cara mengkonfirmasi dengan tabel tingkat kebugaran kardiorespirasi milik Cooper. Syarat bagi peserta yang melakukan tes ini harus dinyatakan sehat oleh dokter, serta mengenakan pakaian olahraga yang nyaman dan sopan. Untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan 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 jasmaninya 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. Agar tubuh seseorang ideal, lemak di dalam tubuhnya harus normal. Lemak memang harus ada di dalam tubuh, tetapi jangan sampai kekurangan atau berlebihan. Untuk menunjang kehidupan seseorang, di dalam tubuh harus ada lemak minimal sebanyak 3% dari berat badan, baik pada wanita maupun pria. Lemak sebanyak 3% dari berat badan ini disebut lemak esensial yang terdapat pada membran sel, sumsum tulang, jaringan saraf, sumsum tulang belakang, otak, sekitar jantung, paru-paru, hati, limpa, ginjal dan usus. Lemak dalam tubuh jumlahnya melebihi 3% dari berat badan disebut timbunan lemak. Timbunan lemak ini dapat menjadi pelindung organ-organ bagian dalam tubuh terhadap cedera. Jumlah timbunan lemak normal berbeda antara pria dan wanita.

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. Seseorang dikatakan mengalami kegemukan (obesitas) jika terjadi kelebihan berat badan sebesar 20% dari berat badan ideal. Kegemukan dapat diukur dari timbunan lemak tubuh. Pada wanita dewasa, dikategorikan kegemukan bila lemak tubuhnya sudah melebihi 30% dari berat badan idealnya. Sedangkan pada pria dewasa, dikatakan kegemukan bila lemak tubuhnya sudah melebihi 27% dari berat badan idealnya.

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: $IMB = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$. IMT adalah konversi dari hasil pengukuran *anthropometric* tinggi badan dan berat badan. Selama proporsi dipertahankan badan untuk seseorang yang bertubuh tinggi lebih berat daripada seseorang berperawakan pendek. 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.

Latihan olahraga atau aktivitas membutuhkan energi yang cukup. Dalam keseharian, total keluaran energi seseorang adalah jumlah dari energi yang dikeluarkan dalam keadaan istirahat atau disebut BMR (*Basal Metabolisme Rate*), ditambah dengan energi yang dikeluarkan untuk pencernaan makanan dan absorpsi zat-zat gizi atau SDA (*Specific Dynamic Action*) ditambah lagi energi yang dikeluarkan untuk bekerja atau beraktivitas olahraga. Dalam

terminology yang lebih spesifik, badan terdiri dari jaringan aktif atau disebut sebagai *lean body mass* dan *fat mass* sebagai deposit energi utama di dalam tubuh. Jadi berat badan sama dengan *lean body mass* + *fat mass*. Kaitannya dengan kebugaran jasmani, akibat diet makanan, latihan olahraga atau kombinasi keduanya dapat mengubah komposisi tubuh, sehingga berpengaruh terhadap proporsi relatif berat tulang, otot, dan lemak. Jaringan tanpa lemak (*lean tissue*) lebih aktif daripada jaringan berlemak (*fat tissue*), sehingga orang yang gemuk mempunyai BMR (*Basal Metabolic Rate*) per kilogram berat badan lebih rendah daripada orang yang kurus. Jadi yang beraktivitas tinggi dan mampu bekerja keras adalah orang yang tidak berbadan terlalu gemuk dan tidak pula terlalu kurus.

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 (Howley: 1992).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tentang kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012, dengan teknik tes dan pengukuran (Zainudin, 1998). Untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012, menggunakan tes lari 2,4 km dari Cooper. Untuk mengetahui Indek Masa Tubuh mahasiswa PGSD Penjas yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 diukur dengan tes TB (m) dan BB (kg)

Data statistik dianalisis dengan analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Untuk mengetahui status kebugaran kardiorespirasi dilakukan dengan cara dari data kasar dikonfirmasi ke Tabel 1 untuk pria dan Tabel 2 untuk wanita. Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari 2,4 km Cooper.

**Tabel 1. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari
2,4 km
Kategori Pria Menurut Cooper**

Kategori	Kelompok Umur (Tahun)	
	13-19 tahun (menit)	20-29 tahun (menit)
Baik Sekali dan Terlatih	< 08.37	< 09.45
Baik Sekali	08.37 – 09.40	09.45 – 10.45
Baik	09.41 – 10.48	10.46 – 12.00
Sedang	10.49 – 12.10	12.01 – 14.00
Kurang	12.11 – 15.30	14.01 – 16.00
Kurang Sekali	>15.31	> 16.01

**Tabel 2. Norma Kebugaran Kardiorespirasi Tes Lari
2,4 km
Kategori Wanita Menurut Cooper**

Kategori	Kelompok Umur (Tahun)	
	13-19 tahun (menit)	20-29 tahun (menit)
Baik Sekali dan Terlatih	< 11.50	< 12.30
Baik Sekali	11.50 – 12.29	12.30 – 13.30
Baik	12.30 – 14.30	13.31 – 15.54
Sedang	14.31 – 16.54	15.55 – 18.30
Kurang	16.55 – 18.30	18.31 – 19.00
Kurang Sekali	>18.31	>19.01

Sedangkan untuk Indek 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 seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Indek 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

(Husaini, 1996)

HASIL PENELITIAN

Kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Program Studi PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Tabulasi Data Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012

KATEGORI	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Baik Sekali Dan Terlatih	1	1,9	0	0	1	1,8
Baik Sekali	5	9,6	0	0	5	8,9
Baik	12	23,1	0	0	12	21,4
Sedang	20	38,5	1	25,0	21	37,5
Kurang	10	19,2	1	25,0	11	19,7
Kurang Sekali	4	7,7	2	50,0	6	10,7
Total	52	100	4	100	56	100

Berdasarkan tabel 4 yaitu tabulasi data kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Program PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012, dapat dijelaskan bahwa: (1). Mahasiswa putra yang berjumlah 52 orang, terdapat 1 orang (1,9%) dalam kategori baik sekali dan terlatih, 5 orang (9,6%) dalam kategori baik sekali, 12 orang (23,1%) dalam kategori baik, 20 orang (38,5%) dalam kategori sedang, 10 orang (19,2%) dalam kategori kurang, dan 4 orang (7,7%) dalam kategori kurang sekali. (2). Mahasiswa putri yang berjumlah 4 orang, terdapat 1 orang (25%) dalam kategori sedang, 1 orang (25%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (50%) dalam kategori kurang sekali. (3). Secara keseluruhan mahasiswa putra dan putri yang berjumlah 56 orang, terdapat 1 orang (1,8%) dalam kategori baik sekali dan terlatih, 5 orang (8,9%) dalam kategori baik sekali, 12 orang (21,4%) dalam kategori baik, 21 orang (37,5%) dalam kategori sedang, 11 orang (19,7%) dalam kategori kurang, dan 6 orang (10,7%) dalam kategori kurang sekali.

Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang

mengambil KKN-PPL Tahun 2012 dapat disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Tabulasi Data Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012

KATEGORI	JENIS KELAMIN				JUMLAH	
	PUTRA		PUTRI			
	F	%	F	%	F	%
Gemuk	3	5,8	0	0	3	5,4
Normal	42	80,8	4	100	46	82,1
Kurang Gizi I	7	13,4	0	0	7	12,5
Kurang Gizi II	0	0	0	0	0	0
Kurang Gizi III	0	0	0	0	0	0
Total	52	100	4	100	56	100

Berdasarkan tabel 4 yaitu tabulasi data indek masa tubuh mahasiswa Program PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates yang mengambil KKN-PPL Tahun 2012, dapat dijelaskan bahwa: (1). Mahasiswa putra yang berjumlah 52 orang, terdapat 3 orang (5,8%) dalam kategori gemuk, 42 orang (80,8%) dalam kategori normal, serta 7 orang (13,4%) dalam kategori kurang gizi I. (2). Mahasiswa Putri yang berjumlah 4 orang, status gizinya semua yaitu 4 orang (100%) dalam kategori normal. (3). Secara keseluruhan mahasiswa putra dan putri yang berjumlah 56 orang, terdapat 3 orang (5,4%) dalam kategori gemuk, 46 orang (82,1%) dalam kategori normal, serta 7 orang (12,5%) dalam kategori kurang gizi I.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil status kebugaran kardiorespirasi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Sudi D II PGSD Penjas ditinjau dari segi kebugaran kardiorespirasinya, sebagian mahasiswa masih harus berusaha untuk meningkatkan kebugarannya dengan cara membiasakan pola hidup yang sehat dan seimbang antara aktivitas jasmani atau olahraga, makan yang bergizi, dan istirahat yang cukup. Seperti kita ketahui bersama bahwa mahasiswa PGSD penjas harus memiliki kebugaran jasmani yang prima disebabkan karena tugasnya memang banyak melibatkan aktivitas jasmani terutama saat mengikuti kegiatan KKN-PPL. Dengan

demikian dalam melaksanakan program KKN-PPL mereka diharapkan tidak akan terhambat karena fisiknya tidak bugar. Jika ditinjau dari jenis kelamin, mahasiswa putra yang kebugaran kardiorespirasinya berstatus bugar sebesar 73,1%, dan 26,9% yang memiliki status tidak bugar. Sedangkan mahasiswa putri yang kebugaran jasmaninya berstatus bugar sebesar 25,0%, dan 75,0% yang memiliki status tidak bugar. Sehingga ditinjau dari segi jenis kelamin, mahasiswa putri sebagian besar tidak bugar, karena dari 4 (empat) mahasiswa putri, yang bugar hanya 1 (satu), sedangkan yang tidak bugar ada 3 (tiga). Perlu adanya usaha untuk memberi motivasi tentang kesadaran mahasiswa yang kebugarannya masih kurang agar melaksanakan pola hidup yang seimbang, serta bagi yang kebugarannya sedang ke atas minimal harus dipertahankan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indek masa tubuh mahasiswa Program PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates sebesar 82,1% memiliki indek masa tubuh normal, dan sebesar 17,9% memiliki indek masa tubuh kurang normal, yang terdiri dari mahasiswa yang gemuk sebesar 5,4%, dan yang kurang gizi I sebesar 12,5%. Hal ini menunjukkan pula bahwa ditinjau dari indek masa tubuh, sebagian besar mahasiswa yang mengambil KKN-PPL tahun 2012 adalah normal sehingga tidak ada masalah tentang status gizinya. Namun ada sebagian kecil mahasiswa yang status gizinya termasuk gemuk serta ada pula yang kurang gizi I. Namun kalau diperhatikan mahasiswa tersebut yang gemuk maupun yang kurang gizi I juga nampak energik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1). Sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta kampus Wates memiliki tingkat kardiorespirasi yang bugar (69,6%), sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang atau tidak bugar (30,4%). (2). Sebagian besar mahasiswa Prodi D II PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta memiliki indek masa tubuh normal (82,1%), dan hanya sebagian kecil

yang memiliki indek masa tubuh kurang normal (17,9%). Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut di atas, tim peneliti menyarankan agar pelaksanaan program perkuliahan khususnya kuliah praktek yang berhubungan dengan aktivitas jasmani dan kesehatan dipertahankan serta ditingkatkan. Selain itu seyogyanya di kampus Wates diadakan senam massal paling tidak seminggu sekali khususnya bagi mahasiswa PGSD Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita & Fasli Jalal. (1991). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indek 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.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Emma S. W. (1997). *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- M. Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2001). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Olahraga.
- Sarwono. (2001). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubungannya dengan Indek Masa Tubuh dan Kadar Haemoglobin (Studi pada Jurusan POK FIP UNS). *Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia*. FKIP UNS.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.

- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarno. (1991). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Ditjen. Dikti. Depdikbud.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana dan Heri Purwanto. Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. (*Penelitian*). Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada.
- Zainudin M. (1998). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.