

KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA

BAYU HARDIYONO

Abstrak

Terdapat perbedaan kebutuhan fisik bagi masing-masing individu, perbedaan ini biasanya dipengaruhi oleh tingkat pekerjaan masing-masing individu tersebut. Bagi Mahasiswa, kemampuan fisik penting untuk menunjang kegiatan belajar, mengurus kelas, atau melakukan aktivitas lain terkait kegiatan perkuliahan atau kegiatan belajar mengajar. Seorang individu mempunyai kemampuan fisik yang baik jika dirinya mempunyai nilai yang secara fisik berbanding lurus dengan nilai rata-rata dalam sebuah pengukuran. Salah satu parameter atau alat ukur yang digunakan pada Komisi Standarisasi Kemampuan Asia (A, C, S, P, F, T), bagi mahasiswa universitas meliputi tujuh macam cara pengujian. Hasil menunjukkan bahwa status kemampuan mahasiswa di pendidikan olahraga Universitas Bina Darma S1 adalah sebesar (98.12%) dan selebihnya merupakan kemampuan non-fisik (1.88%). Dengan rincian, kemampuan fisik mereka bisa dikategorikan: bagus sekali (26.42%), baik (45.28%), sedang (26.42%) dan rendah (1.82%). Deskripsi waktu pengujian ini juga dikategorikan melalui faktor jenis kelamin, seperti berikut; mahasiswa pria: bagus sekali (26.19%), baik (27.27%), baik (31.82%), sedang (36.36%) dan rendah (4.55%). Kebanyakan berat badan mahasiswa berada pada indeks biasa (83.02%) dan hanya segelintir mahasiswa tidak normal (16.98%). Pada penelitian yang lebih rinci, lemak (6.60%), biasa (83.02%), kekurangan gizi i (8.50%), kurangnya pengetahuan akan gizi ii (0.94%), Kurangnya gizi iii (0,66%). Berdasarkan jenis kelamin, indeks berat tubuh mahasiswa pria ialah sebesar (3.57%), biasa (86.90%), kurangnya pengetahuan ilmu gizi ii (9.57%), kurangnya gizi iii (6,60%). Tak satu pun di antara mereka di kategori kurang pengetahuan akan ilmu gizi ii dan iii, sedangkan massa badan indeks mahasiswa wanita adalah lemak (18.18%), biasa (68.17%), kekurangan gizi i (4.55%), kekurangan pengetahuan ilmu gizi ii (4.55%), dan kekurangan gizi iii (4.55%).

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Indek Masa Tubuh

Abstract

The need for physical capabilities for each individual is different, this difference is usually influenced by the type of work each individual, for post secondary students, the physical ability is important to support learning, manage classes, or doing other activities, that is why each student is expected to arrival goos to have the ability to command assistance-related activities in their learning. An individual has the physical ability is good if he or she meets either flat according to certain parameters, one parameter for standardization Asia comitte physical ability test (A, C, S, P, F, T) for university students which includes seven kinds of testing. The results indicate that the status of students' abilities in sports education Universitas Bina Darma S1 is the ability (98.12%) and the only physical ability (1.88%). With detailed, their physical abilities can be categorized: very good (26.42%), good (45.28%), moderate (26.42%) and low (1.82%). This time desdription is categorized by gender, which attended a category will be like: very good male students (26.19%), good (27.27%), good (31.82%), moderate (36.36%) and low (4:55%). Most of the weights used to index (83.02%) and only a handful of students are not normal (16.98%). in more detail, a lot of body fat index is (6.60%), normal (83.02%), lack of nutrition I (8.50%), lack of nutritional science ii (0.94%) and lack of nutrition (0.66%). basing on gender, body mass index is a male student (3.57%), normal (86.90%), lack of nutrition I (9,57%). None of them in the category of lack of nutrition ii and iii, whereas body mass index is a fat female students (18:18%), normal (68.17%), lack of nutrition I (4,55%), lack of nutritional science ii (4,55%),and lack of nutrition iii (4,55%).

Key words: Physical Fitness, body mass index

Tanggal masuk naskah : 4 Juli 2011
Tanggal disetujui : 5 Agustus 2011

*FKIP Universitas Bina Darma
Jl. Jenderal Ahmad Yani No.12 Palembang Telp. 0856-4559261
email : idarahayu1989@gmail.com

PENDAHULUAN

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

Pada mahasiswa sendiri, di masing - masing fakultas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda – beda pula. Terlebih bagi mahasiswa program studi S1 pendidikan olahraga 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 meningkatkan kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas – tugas lainnya.

Selain kebugaran jasmani yang baik seorang mahasiswa hendaknya harus mengukur indek massa tubuh yang ideal, karena dengan indek massa tubuh yang ideal memungkinkan seseorang akan memperoleh tingkat

kesehatan yang baik. Indek massa tubuh dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan suatu indek yang responsif dan insensitif terhadap perubahan keadaan gizi dan produktivitas kerja. (Fasil Jalal, 2001 ; Husaini, 2006)⁽¹⁾.

Tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai perubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan secara terprogram merupakan faktor dominant yang dapat mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup, termasuk pola makan yang tercukupi, gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani. Lingkungan hidup yang higienis, bersih dan sehat juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Rutinitas mahasiswa Program Studi S1 olahraga untuk melakukan olahraga yang teratur merupakan tanggung jawab pribadi. Artinya lembaga kampus, tidak dapat melakukan pemantauan secara khusus, karena mahasiswa dianggap sudah paham akan kebutuhan dan tuntutan fisik yang harus dimiliki sebagai mahasiswa olahraga. Demikian pula kebiasaan mengatur makan (diet

makanan) sebagian mahasiswa sudah bisa menjalaninya dengan baik. Sebelumnya tidak terdapat data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani maupun indeks masa tubuh mahasiswa S1 pendidikan olahraga FKIP karena itulah penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh mahasiswa S1 pendidikan olahraga. Selain itu melalui penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat melalui olahraga dan pengaturan gizi. Sehingga baik mahasiswa itu sendiri maupun lingkungannya memperoleh pengaruh positif dari hasil penelitian ini.

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)⁽⁹⁾. 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 (2002 ; 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*⁽⁵⁾. Berdasarkan beberapa pendapat pakar diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan kelelahan yang 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 dan 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, keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana dan Margono (2003 ; 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam yaitu komponen kebugaran 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⁽¹¹⁾.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau seseorang tersebut memenuhi tingkat kebugaran yang baik. Menurut parameter tertentu. Salah satu parameter yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah tes dari *Asian Comitee on The Standarization 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 memiliki pola hidup sehat (*Quality of Life*). Menurut Sharkey (2003 ; 30) untuk mencapai *quality of life* tersebut ada tiga aspek yang harus diepnuhi, yaitu ; mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)⁽¹⁰⁾.

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 tingkat kesehatan yang baik pula.

Selain memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, indikator tingkat kesehatan seseorang juga dapat dilihat dari berat badan yang 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 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% diatas berat badan ideal.

Seseorang yang kelebihan berat badan akan sering 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 dimulaili melakukan pengaturan makanan serta latihan fisik yang cukup dan sesuai agar tetap sehat dan bugar.

Indeks masa tubuh (*Body Mass Indexs*) merupakan penentuan berat badan sehat yang sekarang banyak juga dipakai dan berlaku untuk orang dewasa yang berumur diatas 18 Tahun. Indeks masa tubuh ditentukan berdasarkan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (meter). Adapun rumus lengkapnya dicontohkan oleh Emma (2003:11) sebagai berikut $IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(k)}$. IMT adalah konversi dari hasil pengukuran antropometric BB dan TB, status gizi seseorang dapat diketahui apakah tergolong terlalu kurus atau sebaliknya. Menurut Husaini (2006) orang dewasa > 25,0 dikategorikan gemuk, 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⁽²⁾.

Pendidikan di Program studi Pendidikan Olahraga FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA antara lain mengutamakan antisipasi semua mahasiswa, dan mengupayakan pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup sehat aktif disepanjang hayat. Berkenaan dengan usaha untuk mencapai kualitas hidup sehat tersebut, maka kurikulum pendidikan, maupun berbagai kegiatan kurikuler diarahkan untuk mencakup empat aspek, yaitu : kebugaran fisik, emosional, sosial, dan intelektual (Holley : 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.

METODOLOGI

Cara penelitian adalah dengan menggunakan metode survey tentang kebugaran jasmani dan indeks masa tubuh mahasiswa di program studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP UNIVERSITAS BINA DARMA, dengan teknik tes (Zainudin,1998)⁽¹²⁾. Populasi

dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga sampel yang digunakan sebanyak 106 mahasiswa. Teknik untuk mengambil sampel adalah teknik multistage random sampling (Nasir,2003). Untuk mengetahui kebugaran jasmani mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga, digunakan dari *Asian Committee On The Standardzation of Physical Fitness Test (A.C.S P F.T.)*, yang merupakan rangkaian (*Battery*) test terdiri dari tujuh jenis (butir) test,yaitu : (a) lari cepat 50 meter (*dash/sprint*) untuk mengukur kecepatan lari (b) lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad Jump*) untuk mengukur gerak eksplosive tubuh (c) bergantung angkat badan (*Pull-up*) bagi mahasiswa pria untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu, (d) bergantung siku tekuk (*Flexed arm Hang*) bagi mahasiswa putri untuk mengukur kekuatan statis dan daya tangan lengan dan bahu (e) lari hilir mudik (Shuttle run) 4 x 10 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 megukur kelenturan togok ke muka, dan (i) lari 1000 Meter bagi mahasiswa putra dan atau 800 Meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dan (j) untuk mengetahui

indeks masa tubuh diukur dengan test TB (cm) dan BB (kg).

Data statistik dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Untuk mengetahui 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

Jumah Nilai – T	Golongan	
441 – ke atas	Baik	(B.S)
	Sekali	
376 – 430	Baik	(B)
311 – 375	Sedang	(S)
251 – 310	Kurang	(K)
Ke bawah – 200	Kurang	(K.S)
	Sekali	

Tabel 2.
Norma Kebugaran Jasmani Untuk
Mahasiswa Putra

Jumah Nilai – T	Golongan
441 – ke atas	Baik (B.S) Sekali
361 – 440	Baik (B)
281 – 360	Sedang (S)
201 – 280	Kurang (K)
Ke bawah – 200	Kurang (K.S) Sekali

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 sebagai berikut :

Tabel 3.
Norma Kebugaran Jasmani Untuk
Orang Dewasa

Jumah Nilai – T	Golongan
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

HASIL PENELITIAN

Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga

Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma dapat disajikan pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel. 4
Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma

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 menunjukkan bahwa dari 106 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”.

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi “kurang sekali” dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu : berstatus bugar sebanyak 98,22 %, dan yang berstatus tidak bugar sebanyak 1,88%.

Data Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma

Tabel. 5.

Tabulasi Data Indek Masa Tubuh Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma

KATEGORI	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	63,02
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 II” dan 1 orang (0,94 %) termasuk golongan “kurang gizi III” dan 1 orang (0.94%) mahasiswa yang termasuk golongan “kurang gizi III”.

Tabel 5 juga menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa yang termasuk putra 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 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 S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang (98,22%) termasuk bugar dan hanya 1,88% tidak bugar. Kondisi yang demikian ini cukup menggembirakan, dan jika dicermati memang rasional. Muatan Kurikulum Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma menuntut mahasiswa untuk mengikuti mata kuliah praktek yang cukup, apalagi jumlah waktu tatap muka praktek waktunya dua kali lipat dari teori. Ditambah lagi dengan cukup banyaknya mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga yang mengikuti kegiatan olahraga lain di luar kampus.

Berdasarkan hasil status kebugaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga ditinjau dari segi kebugaran jasmaninya, mereka benar – benar sudah siap untuk menjadi guru kelas yang antara lain harus memiliki kebugaran jasmani yang prima disebabkan karena tugasnya memang banyak dan melibatkan aktivitas jasmani. Dengan demikian dalam memberikan pembelajaran di kelas

nantinya mereka diharapkan tidak akan terhambat karena fisiknya tidak bugar.

Indek Masa Tubuh

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indeks masa tubuh mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma sebanyak 83,02% memiliki indeks masa tubuh normal, sedangkan sebanyak 16,93% memiliki indeks masa tubuh kurang normal, terdiri 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 dapat dikatakan normal, sehingga diharapkan begitu lulus, mereka siap melaksanakan tugas menjadi calon guru.

Mahasiswa putra maupun putri secara keseluruhan tidak bermasalah, tetapi masalah terdapat pada 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 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma dalam satu sisi telah berhasil dalam

pelaksanaan program pembinaan dan peningkatan kebugaran dan kesehatan jasmani para mahasiswanya. Selain itu, para mahasiswa sendiri dengan pengetahuan dan kesadarannya telah dapat melaksanakan pola hidup yang benar dengan cara 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 pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa : (1) Sebagian besar mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau dapat dikatakan bugar, sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kebugaran jasmani jelek atau tidak bugar, (2) sebagian besar mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma 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 S1 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang, akan tetapi masih ada kelemahan. Kelemahan penelitian yang dapat diungkap dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan pengecekan fisik seseorang yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi dan waktu pelaksanaan tes tidak semua sama, ada yang pagi hari dan ada yang sore hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atmarita & Fasil Jalal (2001). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indeks Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi dengan Buku Rujukan WHO NCHS. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Association*. Jakarta : Persagi. Vol. XVI No. 1 – 2
2. Emma S. W. (2003). *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : Gramedia : Pustaka Utama.
3. Getchell, B. (2003) *Physical Fitness Away of Life*. New York : John wiley and Sons. Inc
4. Husaini (2006). Energi dan Berat Badan Usia Lanjut. Dalam Gizi Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Jakarta : Persagi. Vol. XVI. No. 1-2

5. Howley, E.T. dan Franks, B.D (2002). *Health Fitness Instrukto'r Handbook*. South Australian : Kinetics Publisher.Inc Pasca Sarjana Universitas Airlangga
6. Kristanti.C.M. (2005). Kesegaran Jasmani pada Murid SLTA di Jakarta. Laporan Penelitian, Jakarta : Puslit Ekologi Kesehatan Balitbangkes Depkes RI
7. Kutaraf, J. dan Kuntaraf, K.L. (2002) Olahraga Sumber Kesehatan. Alih Bahasa oleh Eddy E. Saerang. Jakarta : Publisihng House.
8. Sarwono. (2001). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubunganya dengan indek Masa Tubuh dan Kadar Haemoglobin (STudi pada Jurusan POK FKIP UNS). Jurnal Penelitian Pendidikan Paedagogia. FKI UNS.
9. Sumosardjono, S. (2002). Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta : Karya Grafita Utama.
10. Sharkey, B.J. 92003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafinfo Persada.
11. Suharjanan (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FKI UNY. Yogyakarta : FIK UNY
12. Zauinudin M, (2006). *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Fakultas