

**EVALUASI PERKULIAHAN DASAR GERAK SENAM DI JURUSAN  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN FIK UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

**Oleh : C. Fajar Sriwahyuniati, & Hj. Endang Rini Sukamti**

**Abstract**

Penelitian ini bertujuan Untuk mengevaluasi Perkuliahan Dasar Gerak Senam, di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010.

Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah semua mahasiswa di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan yang mangambil mata kuliah Dasar Gerak senam tahun 2010. Penelitian ini merupakan penelitian populasi.Jumlah Sampel sebanyak 81 orang.

Hasil penelitian mengenai evaluasi perkuliharaan Dasar gerak Senam dari faktor: 1. Tujuan perkuliharaan( Cukup baik dengan perolehan rerata skor 2,98 yang berada pada kategori cukup baik 80,2% 2. Materi perkuliharaan (Cukup baik dengan perolehan rerata skor 3,18 yang berada pada kategori cukup baik 64,2%) ,3. Kualitas penyampaian dan proses Pembelajaran(Cukup baik dengan perolehan rerata skor 3,17 yang berada pada kategori cukup baik 56,8%)4. Lingkungan Belajar (Cukup baik dengan perolehan rerata skor 2,95 yang berada pada kategori cukup baik 61,7%) ,5. Dosen/Pengajar (Cukup baik dengan perolehan rerata skor 3,20 yang berada pada kategori cukup baik56,8 %),6. Afektif( Cukup baik dengan perolehan rerata skor 2,94 yang berada pada kategori cukup baik4,44 %). 7. faktor penilaian(Cukup baik dengan perolehan rerata skor 3,16 yang berada pada kategori cukup baik67,9 %) Kesimpulan yang dapat diambil bahwa Perkuliahan Dasar gerak senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa sebagai responden penelitian; 25.9%menyatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan tersebut baik; dan 67.9 %menyatakan cukup baik; serta yang menyatakan 4,9%kurang baik dan 1.2% tidak baik.

***Kata Kunci: Evaluasi,Perkuliharaan,Dasar Gerak Senam***

**PENDAHULUAN**

Mata kuliah Dasar Gerak Senam merupakan mata kuliah tingkat Fakultas sehingga semua mahasiswa yang kuliah di FIK UNY dengan jenjang S-1 wajib menempuh matakuliah ini. Mata Kuliah ini mempunyai bobot 2 SKS Praktek. Mata kuliah Dasar Gerak Senam Untuk Semester genap berada di Jurusan pendidikan Kepeleatihan. Saat ini perkuliharaan sudah berlangsung kurang lebih satu bulan , untuk

dapat memperoleh hasil yang bermanfaat untuk semua pihak baik bagi Fakultas ,Dosen, Mahasiswa dan Masyarakat maka setiap tahun harus diadakan evaluasi terhadap perkuliahahan bagaimana proses, dan hasilnya apakah ada kekurangan sehingga hasilnya dapat dicapai seoptimal mungkin.

Mata kuliah Dasar gerak senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan ada dua materi pokok yaitu senam pembentukan dan senam kebugaran , mata kuliah ini dapat sebagai dasar untuk dapat melatih pada anak, pada masyarakat maupun untuk memperbaiki kebugaran mahasiswa sendiri. Selama berlangsungnya proses perkuliahahan ada beberapa kendala yang ada salah satunya perbedaan kemampuan dari segi ketrampilan maupun fisik mahasiswa , sehingga mahasiswa yang memiliki ketrampilan dan fisik yang baik akan segera mengikuti perkuliahahan tanpa ada kendala, akan tetapi mahasiswa yang mempunyai ketrampilan , koordinasi dan fisik yang jelek perlu waktu untuk dapat menyesuaikan terhadap materi yang diberikan. Selain kendala diatas masih banyak kendala –kendala yang lain yang perlu diadakan evaluasi, dari semua proses perkuliahahan sampai akhir perkuliahahan baik dari faktor mahasiswa, Materi, dosen, Sarana prasarana dll . Idialnya untuk dapat mencapai hasil yang optimal tersedianya fasilitas dan peralatan untuk perkuliahahan yang memadai dan mencukupi sehingga mahasiswa dapat melakukan latihan akan tetapi memang sarana dan prasarana untuk perkuliahahan senam pembentukan belum dapat terpenuhi semuanya, juga terbatasnya waktu kuliah sehingg mahasiswa yang belum bisa sama sekali masih perlu latihan yang lebih banyak lagi. Melihat pentingnya evaluasi ini untuk dapat memperbaiki proses belajar mengajar maka perlu diadakan penelitian secara khusus

Dengan latar belakang serta identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Bagaimanakah Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 ?

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Pengertian Senam**

Senam diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruks dengan sengaja , dilakukan secara sadar dan terencana , disusun secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai- nilai mental spiritual (Imam Hidayat,1995 ).

Senam diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Imam Hidayat, 1995). Senam aerobik adalah rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik, dikerjakan berkelanjutan menggunakan otot-otot besar tubuh (Djoko Pekik 2000:24). Senam aerobik termasuk oleh FIG dikelompokkan dalam senam umum, senam ini banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat, karena gerakannya mudah, tidak berisiko, tidak menuntut prestasi, biayanya murah. Jika dibanding dengan senam prestasi maka penggemar senam aerobik masih lebih banyak.

Lynne Brick (2001:4-7) mengemukakan

**B. Keuntungan fisik yang didapat dari melakukan Aerobik dilihat dari lima segi kesehatan fisik antara lain :**

1. Mengenai Jantung

Istilah aerobik berarti “dengan oksigen“. Ini adalah pelajaran singkat mengenai fisiologi: Selama anda bergerak, otot akan membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh kita menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot dan jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian dihembuskan. Tubuh akan berkeringat, kalori akan terbakar begitu juga lemak. Senam aerobik akan meningkatkan tingkat kesehatan fisik dan membantu tubuh bekerja lebih efisien, tubuh akan beradaptasi dengan program latihan aerobik dalam waktu beberapa minggu.

2. Kekuatan otot

Agar menjadi lebih kuat otot harus dilatih melebihi beban normalnya, hal ini disebut dengan prinsip beban berlebih. Dengan latihan aerobik yang intensitasnya tetap maka kekuatan otot tidak bertambah, tetapi dengan intensitas yang beragam dari yang berintensitas tinggi sampai yang rendah maka akan didapatkan kekuatan.

3. Daya tahan Otot

Dengan latihan aerobik akan meningkatkan daya tahan otot, daya tahan otot ditingkatkan dengan cara banyak melakukan gerakan-gerakan ringan. Gerakan-

gerakan aerobik seperti melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang yang sering dilakukan diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot.

#### 4. Kelenturan

Kelenturan adalah gerakan yang berada disekeliling sendi. Setelah melakukan latihan aerobik, peregangan akan membantu meningkatkan kelenturan dan membantu sirkulasi darah kembali ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet. Semakin kuat diregangnya, semakin elastis karet itu. Jika kita rajin meregangkan otot setelah selesai latihan maka, akan dirasakan otot-otot dan tulang sendi akan berkembang.

#### 5. Komposisi tubuh

Bagian terakhir dari kesehatan fisik adalah komposisi tubuh yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang dan cairan-cairan penting didalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak. Latihan aerobik yang tetap akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot.

Gerakan-gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas yang rendah sampai intensitas yang sedang selama 30 menit akan membakar kira-kira 250 kalori, selain itu aerobik yang dilakukan pada intensitas rendah sampai sedang selama 20 menit atau lebih akan membakar lemak.

Aerobik adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain. Latihan aerobik tidak hanya membuat kita lebih baik, Tetapi juga membantu kita untuk tidur lebih nyaman, menghilangkan stress dan memberikan saat yang menyenangkan selama melakukan latihan.

Menurut Djoko pekik (1999:24-27) Secara kronologis

### **C. Rangkaian gerak senam aerobik tersusun bertahap meliputi :**

#### 1. Tahap Warm Up (Pemanasan)

Pemanasan bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada tahan kondisioning. Ada tiga aspek yang perlu dikerjakan pada tahap ini yakni : Meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendiaan, dan penguluran otot. Sedangkan rangkaian gerak terdiri atas : Aerobik ringan ( jalan di tempat, langkah, dll ), *stretching* (penguluran), sebaiknya penguluran

statis, *kalestenik* (gerak dinamis) dan aktifitas formal (gerakan menyerupai gerakan inti).

## 2. Tahap kondisioning

Tahap ini merupakan tahapan inti latihan bertujuan untuk melatih komponen kebugaran yang tersusun atas dua bagian yakni :

bagian aerobik : yakni gerak kontinyu – ritmis, dikerjakan 20 sampai 30 menit pada *training zone*.

bagian penguatan atau tahanan : berisi gerak melawan beban, baik berat badan sendiri, patner, maupun perlengkapan beban misalnya dambel, karet, tongkat bola medicine. Bagian ini berperan untuk pembentukan baik kekuatan, daya tahan, pengencangan maupun pengembangan otot.

## 3. Tahap cooldown (pendinginan)

Bagian ini bertujuan mengembalikan fungsi fisik seperti kedalan awal (sebelum berlatih) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnys duhu tubuh, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung menjadi normal.

Jenis latihan aerobik perlu memperhatikan dasar gerak kebugaran, seperti yang dikemukakan Burke (1994:3) yang meliputi *move, lift, and stertch (Molis)* atau bergerak, mengangkat dan mengulur. Selain itu juga memperhqtikan gerak senam aerobik, yakni untuk LIA (*Low Impact Aerobic*) meliputi : *walk, leg push/pull, bend/strengthen. HIA (Hight Impact Aerobic)* meliputi : *Jog, jump, dan hop*.

## D.Evaluasi

Tiga istilah tes, pengukuran, dan evaluasi sering digunakan secara tidak tepat yang dapat dipertukarkan. Istilah-istilah tersebut salaing berhubungan tetapi masing-masing memiliki arti tertentu dan berbeda satu sama lainnya. Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Evaluasi mencakup testing dan pengukuran. Dapat pula dikatakan sebagai proses menilai secara kualitatif, data kuantitatif yang terkumpul melalui pengukuran. Data yang terkumpul biasanya dinilai sehingga keputusan yang adil dan perlu diinformasikan dapat dibuat. (Mulyono B.,2001:2).

Evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang terhimpun. Karena itu, evaluasi mencakup pemanfaatan tes dan pengukuran (Rusli I & Adang S, 2000 :22 )

Tingkat keterlaksanaan dan keberhasilan suatu program dapat diketahui dari hasil kegiatan evaluasi yang telah direncanakan dan dilaksanakan secara periodik. Beberapa jenis metode pengajaran antara lain: metode ceramah, metode demonstrasi, metode tanya jawab, metode penugasan, metode latihan. (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999:162-164)

### **E. Pengertian Kebugaran**

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah, 1972:12). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologi adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox, 1987:6) dalam konteks ini kebugaran dipandang dengan istilah *total fitness*. Total fitness meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Sedangkan kebugaran jasmani merupakan salah satu dari kebugaran total.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar.

### **G. Penggolongan kebugaran**

Menurut Djoko pekik (2006:2) Kebugaran digolongkan menjadi kelompok:

1. Kebugaran Statis

Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

## 2. Kebugaran Dinamis

Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

## 3. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen yang dibagi tiga kelompok :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
3. kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Wellness

Dalam pembahasan dibawah ini tidak akan membahas kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan atau prestasi.

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri lima komponen dasar yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler,kekuatan otot,daya tahan otot, kelentukan/Fleksibilitas dan komposisi tubuh.
  - a. Daya tahan kardiovaskuler

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aero bik,artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah ,pernafasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan. Atau bisa dijelaskan kemampuan paru-paru mensuplai oksigen untuk kerja ototdalam jangka waktu yang lama ( Djoko P,2006:4).

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Kekuatan otot banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, utamanya digunakan untuk menahan berat badan.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Atau kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Pendapat lain mengatakan kemampuan gerak maksimal suatu persendian.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentasi lemak tubuh. Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness

Wellness di artikan sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Wellness dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit saja. (Sumintarsih,2006:152).



## **METODE PENELITIAN**

### **A. Populasi Penelitian**

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Populasi dalam penelitian adalah semua mahasiswa di Jurusan Pendidikan Keperawatan yang mengambil Dasar gerak Senam tahun 2010

### **B. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Penelitian ini merupakan penelitian populasi.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknik angket tertutup.

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel (Suharsimi AK, 1998: 60),Sedang menurut Sutrisno Hadi (1991:7) Syarat pembuatan instrumen dengan angket harus memenuhi tiga faktor yaitu : Mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan.

Sedangkan langkah –langkah penelitian yang dilakukan adalah :

#### a. Membakukan kuesioner

Dalam pembakuan kuesioner dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

#### b. Menyusun kisi-kisi angket

#### c. Menyusun butir pertanyaan yang disesuaikan dengan tujuan penyusunan paket senam.

#### d. Setelah tersusun butir –butir pertanyaan , kemudian dievaluasi oleh tiga ahli dari bidang kesehatan dan senam. Evaluasi dilakukan dalam rangka mencari validitas isi atau *content validity* dan mengetahui tingkat keterbacaan . Dengan demikian penelitian ini menggunakan validitas isi sehingga tidak memerlukan analisis butir untuk mengetahui kesahihan dan keandalan dari instrumen.

#### e. Setelah diadakan revisi sesuai dengan saran ahli, instrumen tersebut dipergunakan untuk mengumpulkan data.

#### f. Memandu senam kebugaran dan senam pembentukan . Secara rinci pelaksanaan penelitian adalah memberikan kuliah pada mahasiswa angkatan 2009.

- g. Setelah latihan berlangsung kurang lebih tiga bulan langkah selanjutnya adalah membagikan kuesioner pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan angkatan 2009.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Deskriptif, Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersifat subyektif, data didapatkan dari kuesioner yang dibagikan pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan angkatan 2009 setelah melakukan senam. Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara deskriptif, hasil analisis ditujukan untuk memberikan penilaian tepat atau tidaknya, menyenangkan atau tidaknya, layak atau tidak layaknya, memadai atau tidaknya materi, metode, dosen dll.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta dengan sampel sejumlah 81 orang mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bermaksud untuk mengetahui dan menemukan informasi serta mengevaluasi tentang Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010.

Deskripsi data pada penelitian ini dibagi menjadi empat kategori, yaitu: baik, cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Pemilihan empat kategori penilaian ini dengan alasan konsisten dengan jumlah option pada instrumen penelitian yaitu 4. Pengklasifikasian data pada penelitian ini digunakan PAP (penilaian acuan patokan) berdasarkan *mean* ideal ( $X_i$ ) dan standart deviasi ideal (SDi). Jumlah pertanyaan pada penelitian ini untuk setiap faktor dan indikatornya adalah berbeda-beda, maka agar memudahkan analisis data, dibuat skor standar, yaitu jumlah skor pada faktor dibagi dengan jumlah item pada faktor/indikator tersebut. Penskoran pada penelitian ini digunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4; sehingga diperoleh skor minimal ideal = 1; skor maksimum ideal= 4; *mean* idealnya adalah:  $\frac{1}{2} (4 + 1) = 2,5$ ; sedangkan SD idealnya adalah:  $\frac{1}{6} (4 - 1) = 0,5$ ; sehingga patokan penilaiannya adalah sebagai berikut:

- 3,26 s.d. 4,00 → Kategori Baik
- 2,51 s.d. 3,26 → Kategori Cukup Baik
- 1,76 s.d. 2,50 → Kategori Kurang Baik
- 1,00 s.d. 1,75 → Kategori Tidak Baik

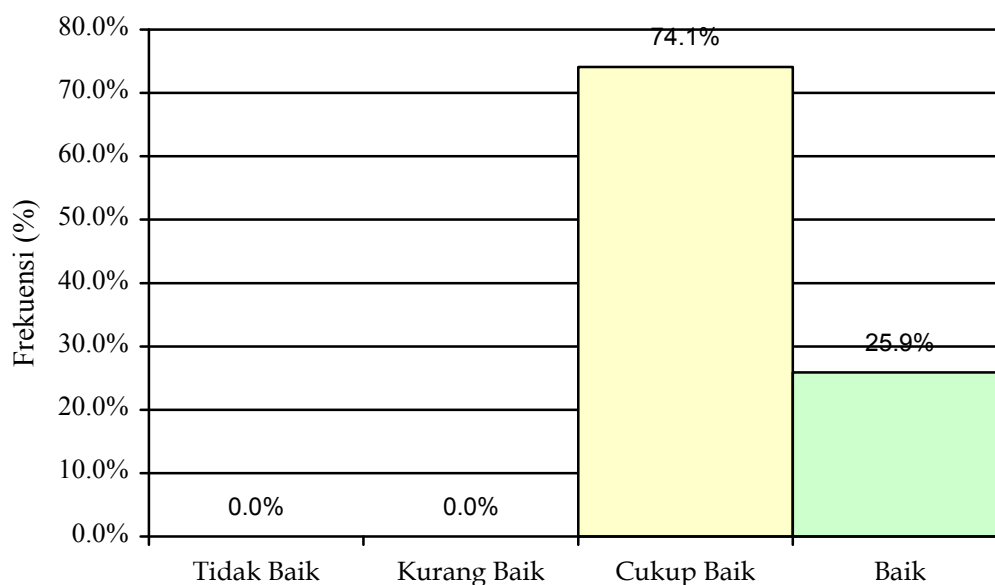
Penilaian mahasiswa atas Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 pada penelitian ini diukur dengan angket yang berjumlah 44 item pernyataan. Proses analisis data digunakan bantuan software komputer dan berdasarkan analisis data tersebut diperoleh rerata sebesar= 3,09; median= 3,05; modus= 3,00 dan standart deviasi sebesar= 0,271. Skor rerata tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d. 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik.

Adapun Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan niversitas Negeri Yogyakarta Tahun 2010 berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penilaian Terhadap Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2010

No.	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	
			n	Pesentase (%)
1.	3,26 – 4,00	Baik	21	25,9
2.	2,51 – 3,25	Cukup Baik	60	74,1
3.	1,76 – 2,50	Kurang Baik	0	0,0
4.	1,00 – 1,75	Tidak Baik	0	0,0
Total			81	100,0

Dari distribusi data tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Penilaian Terhadap Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2010

Berdasarkan tabel dan histogram tersebut di atas, dapat dilihat bahwa dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 21 (25,9%) menyatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan tersebut baik; dan 60 (74,1%) menyatakan cukup baik; serta tidak ada yang menyatakan kurang baik dan tidak baik.

Sebelum diuraikan faktor serta indikator-indikator tentang Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010, berikut diuraikan perhitungan rerata serta kategori jawaban penilaian pada setiap faktor. Hasil perhitungan rerata dan pengkategorian pada tiap-tiap faktor dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Rerata Tiap Faktor Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2010

Nama Faktor	Jumlah Item	n	Rerata	Kategori
1. Tujuan Perkuliahan	9	81	2,98	Cukup Baik
2. Materi Perkuliahan	10	81	3,18	Cukup Baik
3. Kualitas Proses Pembelajaran	6	81	3,17	Cukup Baik
4. Lingkungan Belajar	6	81	2,95	Cukup Baik
5. Dosen/Pengajar	6	81	3,20	Cukup Baik
6. Afektif	3	81	2,94	Cukup Baik
7. Penilaian	4	81	3,16	Cukup Baik

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa semua indikator pada faktor ini berada pada kategori cukup baik.

## B. Pembahasan

Berdasarkan analisis deskripsi seperti tersebut di atas diketahui bahwa Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 menurut persepsi mahasiswa adalah cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,09 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa sebagai responden penelitian; 25,9% menyatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan tersebut baik; dan 74,1% menyatakan cukup baik; serta tidak ada yang menyatakan kurang baik dan tidak baik.

Hasil analisis pada faktor-faktor dari Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta; yaitu: (1) tujuan perkuliahan; (2) materi perkuliahan; (3) kualitas proses pembelajaran; (4) lingkungan belajar; (5) dosen pengajar; (6) afektif; dan (7) penilaian; semuanya berada pada kategori cukup baik.

1. Faktor tujuan perkuliahan pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,09 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 16,0% mahasiswa menyatakan faktor tujuan perkuliahan baik; 80,2% menyatakan cukup baik; dan 3,7% mahasiswa menyatakan kurang baik; serta tidak ada yang menyatakan tidak baik.
2. Faktor materi perkuliahan pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,18 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 34,6% mahasiswa menyatakan faktor materi perkuliahan baik; 64,2% menyatakan cukup baik; dan 1,2% mahasiswa menyatakan kurang baik; serta tidak ada yang menyatakan tidak baik.
3. Faktor kualitas proses pembelajaran pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,17 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 37,0% mahasiswa menyatakan faktor proses pembelajaran baik; 56,8% menyatakan

cukup baik; dan 6,2% mahasiswa menyatakan kurang baik; serta tidak ada yang menyatakan tidak baik.

4. Faktor lingkungan belajar pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 2,95 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 21,0% mahasiswa menyatakan faktor lingkungan belajar baik; 61,7% menyatakan cukup baik; 16,0% mahasiswa menyatakan kurang baik; dan 1,2% menyatakan tidak baik.
5. Faktor dosen/pengajar pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,20 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 40,7% mahasiswa menyatakan faktor dosen/pengajar adalah baik; 56,8% menyatakan cukup baik; dan 2,5% mahasiswa menyatakan kurang baik; serta tidak ada yang menyatakan tidak baik.
6. Faktor afektif pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 2,94 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Keperawatan

Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 28,4% mahasiswa menyatakan faktor afektif adalah baik; 44,4% menyatakan cukup baik; 24,7% mahasiswa menyatakan kurang baik; dan 2,5% menyatakan tidak baik.

7. Faktor penilaian pada Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan rerata skor 3,16 yang berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010; sebanyak 25,9% mahasiswa menyatakan faktor penilaian adalah baik; 67,9% menyatakan cukup baik; 4,9% mahasiswa menyatakan kurang baik; dan 1,2% menyatakan tidak baik.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 berada pada kategori cukup baik. Dari 81 orang mahasiswa sebagai responden penelitian; 25,9% menyatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan tersebut baik; dan 74,1% menyatakan cukup baik; serta tidak ada yang menyatakan kurang baik dan tidak baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra, 2001, *Departemen Pendidikan Nasional*.

*Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*, 1999, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Dasar.

*Code of Points Rhythmic Gymnastics*, 2005, FIG.

Imam Hidayat. (1996). *Senam, Diktat*. Bandung, FPOK IKIP Bandung

Djoko Pekik Irianto(2006) *Bugar dan sehat dengan Berolahraga*: Yogyakarta: Andi Offset

Fox, E.L, and Kirby, T.E (1987).*Basis of Fitness*. New York: Mc Milan Publishing Company

Hisbullah(1972) *Aerobik dalam Kesegaran jasmani*: Jakarta,Dirjen Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI

M.J. Kirschner. *Yoga Untuk Kesehatan dan Kekuatan*: Bandung, Pionir Jaya.

Sumintarsih,(2006) *Kebugaran jasmani untuk Lanjut Usia*: Yogyakarta, Majora Volume 12 Agustus2006TH XII No 2

Suharsimi Arikunto, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta PT. Rineka Cipta

Sukardi, 2002, *Statistika*, CV. Surakarta Massa Baru.