

**PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY
ANGKATAN 2016 TENTANG HIDUP SEHAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



**Oleh:
Rifki Maulana
NIM 13601241088**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY
ANGKATAN 2016 TENTANG HIDUP SEHAT**

Oleh
Rifki Maulana
NIM 13601241088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY angkatan 2016 tentang hidup sehat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang terdapat 5 Kelas Paralel. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 67 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling insidental. Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan presentase sebesar 73,13%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%.

Kata Kunci : *pemahaman, hidup sehat, Prodi PJKR.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifki Maulana

NIM : 13601241088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pemahaman Mahasiswa Progam Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016
Tentang Hidup Sehat

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, November 2017
Yang Menyatakan,

Rifki Maulana
NIM.13601241088

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY
ANGKATAN 2016 TENTANG HIDUP SEHAT**

Disusun oleh :

Rifki Maulana
NIM 13601241088

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, November 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 0198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY ANGKATAN 2016 TENTANG HIDUP SEHAT

Disusun oleh:

Rifki Maulana
NIM 13601241088


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 4 Desember 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		19-12-17
Indah Prasetyawati T. P. S, M.Or Sekretaris		19-12-17
Erwin Setyo K, M.Kes Penguji I (Utama)		14-12-17

Yogyakarta, Desember 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Prof. Dr. Sriawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707198812 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mujiono dan Ibu Suhartini yang selalu mendukung saya dalam hal apapun, yang selalu menyayangi saya, mencintai saya, dan selalu menunggu selesainya karya tulis ini. Terimakasih atas semua yang telah kalian korbankan untuk saya, baik dari materi atau tenaga, untuk mendidik dan membesarkan saya, sehingga saya dapat sampai ke jenjang pendidikan seperti sekarang ini.
2. Kakak saya Sigit Cahyo Nugroho yang selama ini telah memberikan motivasi hingga skripsi ini selesai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pemahaman Mahasiswa Progam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat” ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., selaku dosen pembimbing TAS yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or., selaku validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd., selaku penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa studi.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku ketua prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal penulis untuk menghadapi tantangan selanjutnya.

8. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran pebulisan skripsi ini.
9. Teman terkasih Laraswati Rosalina Setiadi yang selalu menemani saya dalam mengerjakan skripsi hingga selesai serta tak lupa doa dan semangat yang selalu diberikan.
10. Teman-teman PJKR B 2013 dan semua sahabatku yang telah memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, November 2017

Rifki Maulana

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pemahaman	8
2. Hakikat Hidup Sehat	10
3. Hakikat Hidup Sehat bagi Mahasiswa Olahraga	12
4. Hakikat Mahasiswa PJKR.....	25
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	35
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
G. Teknik Analisis Data	40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	55
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	BMR Laki – laki dan Perempuan.....	14
Tabel 2.	Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga (kal/menit)...	15
Tabel 3.	Nama Kelas PJKR 2016 dan Jumlah Mahasiswanya	33
Tabel 4.	Kisi – kisi ujicoba Instrumen Penelitian	37
Tabel 5.	Kriteria Reliabilitas	39
Tabel 6.	Kisi – kisi Instrumen Penelitian	40
Tabel 7.	Frekuensi Pemahaman Mahasiswa.....	41
Tabel 8.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Hidup Sehat.....	42
Tabel 9.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Hidup Sehat.....	43
Tabel 10.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Gizi Seimbang	44
Tabel 11.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Gizi Seimbang.....	44
Tabel 12.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Aktivitas Olahraga	46
Tabel 13.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Aktivitas Olahraga	46
Tabel 14.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Tidak Merokok.....	47
Tabel 15.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Tidak Merokok	48
Tabel 16.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba	49
Tabel 17.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba.....	50
Tabel 18.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Istirahat.....	51
Tabel 19.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Istirahat.....	52
Tabel 20.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Mengendalikan Stress	55
Tabel 21.	Kategorisasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa PJKR tentang Mengendalikan Stress	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Hidup Sehat	43
Gambar 2.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Gizi Seimbang	45
Gambar 3.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Aktivitas Olahraga.....	47
Gambar 4.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Tidak Merokok	49
Gambar 5.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba.....	51
Gambar 6.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Istirahat.....	53
Gambar 7.	Grafik Hasil Tingkat Pemahaman Mahasiswa Prodi PJKR tentang Mengendalikan Stress.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	66
Lampiran 2.	Kartu bimbingan skripsi... ..	67
Lampiran 3.	Surat Pengantar Validasi.. ..	69
Lampiran 4.	Kartu Bimbingan <i>Expert Judgement</i>	70
Lampiran 5.	Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	71
Lampiran 6.	Instrumen Ujicoba Penelitian	72
Lampiran 7.	Validitas Instrument	80
Lampiran 8.	Instrumen Penelitian	82
Lampiran 9.	Statistik Data Penelitian	88
Lampiran 10.	Data Penelitian.....	90
Lampiran 11.	Dokumentasi Foto Uji Coba dan Penelitian.. ..	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu kebutuhan mendasar manusia adalah terpenuhinya kesehatan baik jasmani maupun rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan merupakan salah satu bentuk karunia yang diberikan oleh Tuhan yang harus manusia jaga dan manusia harus bertanggung jawab dalam mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesehatan baik kesehatan diri maupun kesehatan lingkungan melalui upaya hidup sehat.

Hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berkaitan dengan kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya dengan menerapkan prinsip belajar. Hidup sehat akan terjadi karena adanya proses belajar yang setiap hari didapatkan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Hidup sehat mencakup beberapa hal, antara lain makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stres, dan gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Salah satu sumber belajar hidup sehat didapatkan dari lingkungan sekolah. Peran guru sebagai pembimbing dan sebagai contoh yang baik bagi peserta didik untuk memperoleh ilmu dan menerapkan hidup sehat. Guru penjas merupakan salah satu guru yang wajib bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan lingkungan sekolah. Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada peserta didik. Melalui mata

pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru penjas wajib mengajarkan ilmu tentang hidup sehat dan bagaimana cara menerapkannya. Guru penjas harus memiliki kompetensi dan ilmu yang baik tentang kesehatan sehingga diharapkan guru bisa mengajarkan dan memberi contoh bagi peserta didik tentang bagaimana menerapkan hidup sehat.

Supaya guru penjas memiliki kompetensi yang baik tentang hidup sehat, terlebih dahulu guru penjas harus belajar tentang kesehatan. Mempersiapkan guru penjas yang memiliki kompetensi mengajar yang baik, harus memenuhi beberapa syarat salah satunya yaitu harus menempuh jenjang S1 pendidikan jasmani.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas di Indonesia yang mempersiapkan calon guru penjas untuk memiliki kompetensi mengajar. Melalui Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa dididik supaya mampu menjadi tenaga pengajar yang memiliki kompetensi mengajar. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dipersiapkan untuk menjadi tenaga kependidikan atau guru yang memiliki kemampuan dalam bidang pendidikan jasmani dan mampu memadukan ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu kesehatan.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi wajib belajar tentang kesehatan. Sebagai calon guru penjas, mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus mampu menerapkan hidup sehat berdasarkan apa yang mereka peroleh dari proses belajar selama kuliah.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki aktivitas yang membutuhkan kondisi tubuh yang baik. Aktivitas perkuliahan baik teori di dalam kelas maupun kuliah praktik di lapangan harus didukung oleh kondisi tubuh yang baik. Mengetahui dan menerapkan hidup sehat bagi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai upaya untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik, sehingga mendukung aktivitas sehari-hari Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 merupakan mahasiswa semester pertengahan yang aktivitas perkuliahan teori dan praktik masih padat. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 bisa menggambarkan bagaimana aktivitas sehari-hari mahasiswa olahraga yang semestinya. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 dipersiapkan untuk menjadi calon guru penjas. Calon guru penjas ketika sudah menjadi tenaga pendidik, diharapkan mampu mengajarkan dan memberi contoh hidup sehat bagi peserta didik berdasarkan apa yang mahasiswa pahami. Oleh sebab itu, mahasiswa Prodi PJKR 2016 harus mampu menerapkan hidup sehat yang berkaitan dengan hidup sehat seperti makan dan minum dengan menu seimbang baik dari segi kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh) maupun kuantitas (porsi tidak kurang juga tidak lebih), olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup setiap hari, dan mampu mengendalikan stress. Masalah utama

adalah pada tingkah laku Mahasiswa PJKR 2016 yang belum menerapkan hidup sehat. Sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 makan tidak sesuai dengan menu gizi seimbang padahal menurut Prijo Sudibjo (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kurangnya kualitas makanan yang diperoleh dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa. Ada beberapa mahasiswa PJKR 2016 yang hanya melakukan aktivitas fisik ketika perkuliahan, saat libur atau ketika sudah tidak ada kuliah praktik mereka tidak melakukan aktivitas olahraga. Erwin Setyo (2013) dalam penelitiannya menjelaskan berdasarkan pengamatan bahwa masih sering dijumpai Mahasiswa FIK yang merokok di lingkungan kampus padahal sudah terpampang jelas tulisan “Kampus Bebas Asap Rokok”. Beberapa mahasiswa PJKR 2016 merokok ketika jeda atau sesudah perkuliahan. Waktu istirahat mahasiswa yang tidak dijaga, dengan sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 yang begadang. Masih sering adanya pertikaian ketika diadakan kompetisi olahraga antar kelas. Seharusnya mahasiswa PJKR 2016 mengetahui dan bisa menerapkan hidup sehat, sehingga ketika kelak menjadi guru penjas mampu mengajarkan dan memberi contoh kepada siswa.

Melihat betapa pentingnya hidup sehat bagi Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka perlu ada penelitian apakah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 sudah menerapkan makan dengan menu seimbang baik dari segi kualitas

(mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh) maupun kuantitas (porasi tidak kurang juga tidak lebih), apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 sudah olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 tidak merokok, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 sudah istirahat dan tidur yang cukup setiap hari, dan mampu mengendalikan stress. Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti merasa tertarik untuk mengetahui tentang “Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Makan dan minum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 tidak sesuai dengan menu gizi seimbang.
2. Aktivitas jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 hanya di perkuliahan.
3. Konsumsi rokok dan minuman keras oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2016.
4. Waktu istirahat yang tidak teratur Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016.

5. Emosi yang tidak stabil Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016
6. Pengetahuan Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2016 tentang hidup sehat yang diabaikan.
7. Kesadaran Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2016 tentang pentingnya penerapan hidup sehat masih kurang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan agar pengkajiannya lebih mendalam. Penelitian ini hanya membatasi tentang pemahaman mahasiswa progam studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY angkatan 2016 tentang hidup sehat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang hidup sehat?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang hidup sehat. Melalui penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman

mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang hidup sehat.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang hidup sehat sehingga dapat menambah kajian yang berkaitan dengan hidup sehat.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai informasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa tentang hidup sehat.
- b. Sebagai wacana tambahan dalam mempersiapkan calon tenaga kependidikan atau guru pendidikan jasmani sehingga mampu menjadi contoh yang baik bagi peserta didik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Pemahaman berasal dari kata paham. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2005: 811), paham memiliki arti: (1) pengertian, (2) pendapat: pikiran, (3) aliran, (4) mengerti benar (akan); tahu benar (akan), (5) pandai dan mengerti benar sedangkan kata pemahaman berarti proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan. Bloom dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009: 27-31), menjelaskan bahwa pemahaman berada pada tingkat kedua ranah kognitif. Ranah kognitif terdiri atas enam tingkatan yaitu pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*).

Pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan seseorang untuk mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya (Sukiman, 2012: 57). Pengertian senada juga diungkapkan oleh Anas Sudijono yang dikutip dari Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011:135), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah itu diketahui dan diingat. Arikunto (2012: 131) pun memiliki definisi yang senada yaitu pemahaman adalah ketika seseorang memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep yang ada. Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman

adalah proses seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu yang telah diketahui dan diingat.

b. Tingkat – Tingkat Pemahaman

Kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam 3 tingkatan (Daryanto, 2008: 106), yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*). Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya.
- 2) Menafsirkan (*interpretation*). Kemampuan ini lebih luas dari pada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.
- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*). Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu dibalik yang tertulis.

Pemahaman atau komprehensi juga dibedakan menjadi tiga tingkatan (Purwanto, 2013: 44), yaitu:

- 1) Komprehensi terjemahan seperti dapat menjelaskan arti Bhineka Tunggal Ika dan dapat menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.
- 2) Komprehensi penafsiran seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- 3) Komprehensi ekstrapolasi, seseorang diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis, atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu, atau dapat memperluas persepsinya dalam arti waktu, dimensi, kasus, atau masalahnya.

Pemahaman dapat dibedakan ke dalam tiga kategori (Sudjana, 2014: 24) :

- 1) Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti yang sebenarnya, misalnya dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia.
- 2) Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok.
- 3) Pemahaman tingkat ketiga adalah tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pemahaman ada 3 yaitu menerjemahkan, menafsirkan, dan mengekstrapolasi. Menerjemahkan yaitu menjelaskan sesuatu dari bentuk satu ke bentuk yang lain. Menafsirkan yaitu menghubungkan apa yang diperoleh sebelumnya dan apa yang diperoleh berikutnya. Mengekstrapolasi yaitu melihat sesuatu dibalik apa yang tertulis.

2. Hakikat Hidup Sehat

a. Pengertian Hidup Sehat

Batasan atau arti sehat secara umum dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Notoatmojo (2007: 3) sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 yang dikutip dari Notoatmojo (2007: 3) memberikan batasan kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Sehat merupakan masa tumbuh kembang manusia, mencakup manusia seutuhnya, meliputi fisik, emosi, sosial, dan spiritual. Sehat bukan hanya bebas

dari penyakit, tetapi meliputi seluruh kehidupan manusia, termasuk aspek sosial, psikologis, spiritual, faktor-faktor lingkungan, ekonomi, pendidikan dan rekreasi (Irianto & Waluyo, 2004: 84). Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu (2006:15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa hidup sehat sebagai upaya untuk menjaga keadaan fisik, mental, dan social agar tetap sempurna dan menjadi lebih baik.

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain, pengetahuan mengenai penyakit dan daya tahan tubuh. Kedua hal ini saling mempengaruhi terhadap kesehatan jika tidak di jaga secara hati-hati. Menurut Syamsunir Adam yang dikutip oleh Samsu (2006: 16) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Penyakit; penyebabnya ada dua hal, yaitu:
 - a) Dari dalam tubuh, adalah sebab yang dapat memudahkan timbulnya penyakit, misalnya, penyakit keturunan.
 - b) Datang dari luar tubuh, adalah sebab yang timbul dari mekanis (jatuh atau luka), fisis (panas, dingin), dan kemis (keracunan zat kimia).

2) Manusia

Setiap orang mempunyai kekebalan tubuh berbeda-beda yang akan berpengaruh terhadap serangan penyakit.

3) Lingkungan Hidup

Jika salah satu faktor ini melebihi faktor lainnya, orang akan terganggu kesehatannya. Semua faktor kesehatan ini harus seimbang agar badan terhindar dari hal yang berhubungan dari sakit dan penyakit.

Faktor-faktor *universal* yang dapat mempengaruhi hidup sehat adalah faktor biologis (keturunan), faktor lingkungan, dan faktor kegiatan atau pekerjaan (M. Ihsan yang dikutip oleh Samsu, 2006: 16). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain faktor manusia, faktor lingkungan, dan faktor kegiatan.

3. Hakikat Hidup Sehat bagi Mahasiswa

Seorang mahasiswa olahraga sebagian besar memiliki latar belakang sebagai atlet. Latar belakang atlet tersebut yang mendorong dirinya untuk masuk menjadi mahasiswa di bidang keolahragaan. Mahasiswa keolahragaan memiliki tugas yang berbeda dengan mahasiswa fakultas lainnya itu memiliki kegiatan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Kegiatan mahasiswa olahraga tidak hanya pada kegiatan perkuliahan saja tetapi memiliki aktivitas olahraga diluar kuliah yaitu latihan sesuai kecabangan olahraga masing-masing. Keadaan ini menuntut mahasiswa olahraga untuk menjaga kebugaran dan pola hidup sehat agar dapat mengikuti kuliah dan latihan secara maksimal serta dapat berprestasi.

Hidup sehat adalah upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Hidup sehat yang harus dipenuhi sebagai mahasiswa olahraga (Becker yang dikutip dari Notoatmojo, 2007:137) mencakup antara lain:

a. Makan dan minum dengan menu gizi seimbang

Menu makan dan minum dengan menu gizi seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Menu makan dan minum gizi seimbang dari segi kuantitas yaitu makanan yang porsi tidak kurang dan tidak lebih dan dilakukan secara teratur. Makan dan minum dengan gizi seimbang minimal dilakukan 3 kali sehari, makan pagi, makan siang, dan makan malam. Makan pagi atau sarapan menurut Kementerian Kesehatan (2014) adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi.

Indonesia mengenal dengan ungkapan menu gizi seimbang. Mahasiswa olahraga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat di penuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu macam pun di jumpai bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang lengkap, mahasiswa harus makan berbagai macam makanan setiap harinya. Variasi makanan sangat memegang peranan penting. Semakin beraneka ragam yang dimakan, makin beraneka ragam sumber zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Kebutuhan energi yang diperlukan manusia berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor (Irianto ,2007: 50), antara lain: luas permukaan tubuh, umur, jenis kelamin, cuaca, ras, status gizi, penyakit. Energi yang dibutuhkan antara lain untuk metabolisme basal (BMR= *Basal Metabolic Rate*). Metabolisme basal adalah energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat sempurna baik fisik maupun mental, berbaring tetapi tidak

dalam suhu ruangan 25 derajat celcius. Agar bahan makanan dapat berfungsi dengan baik sesuai dengan kegunaannya, maka harus diperhatikan proses pengolahannya, sebab proses pengolahan makanan merupakan hal yang penting dalam perilaku terhadap makanan.

Tabel 1. BMR untuk laki-laki dan perempuan

Berat badan (kg)	Energi		
	10-18 tahun	18-30 tahun	30-60 tahun
Laki-laki			
55	1625	1514	1499
60	1713	1589	1556
65	1801	1664	1613
70	1889	1739	1670
75	1977	1814	1727
80	2065	1889	1785
85	2154	1964	1842
90	2242	2039	1899
Perempuan			
40	1224	1075	1167
45	1291	1149	1207
50	1357	1223	1248
55	1424	1296	1288
60	1491	1370	1329
65	1557	1444	1369
70	1624	1516	1410
75	1691	1592	1450

Energi basal dibutuhkan saat tubuh istirahat, namun untuk aktivitas fisik seperti olahraga tubuh memerlukan tambahan energi di luar energi basal (Hidayati, 2015: 7). Setiap cabang olahraga memerlukan besar energi yang berbeda pula karena tergantung pada waktu yang dibutuhkan, banyaknya otot yang bekerja, serta intensitas olahraga.

Tabel 2. Kebutuhan energi berdasarkan aktivitas olahraga (kal/menit)

Aktivitas	Berat badan (kg)				
	50	60	70	80	90
Bersepeda (kurang dari 9 km/jam)	3	4	4	5	6
Bulutangkis	5	6	7	7	9
Bola basket	7	8	10	11	12
Bola voli	2	3	4	4	5
Dayung	5	6	7	8	9
Golf	4	5	6	7	8
Hockey	4	5	6	7	8
Jogging	10	12	14	15	17
Renang	8	10	11	12	14
Tenis lapangan	4	4	5	5	6
Senam aerobis	7	8	9	10	12

Makanan memiliki sumber tenaga yang bisa digunakan oleh tubuh. Irianto (2007: 5-22), menjelaskan bahwa sumber tenaga yang terdapat dalam makanan

antara lain karbohidrat, lemak, protein, air, vitamin dan mineral, di dalam makanan memiliki fungsi yang berbeda-beda, yakni :

1) Karbohidrat

Karbohidrat disebut zat pati atau zat gula. Karbohidrat tersusun atas unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat terdapat dalam tumbuhan, seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Karbohidrat adalah sumber energi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dan sangat penting untuk sumber energi tubuh dalam membantu bergerak atau aktivitas. Karbohidrat yang direkomendasikan saat berolahraga adalah karbohidrat bentuk sederhana seperti glukosa atau sukrosa.

2) Lemak

Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H dan O, Manfaat lemak untuk cadangan energi, di samping itu juga lemak juga sebagai bahan melarutkan vitamin, yaitu vitamin A, D, E dan K. Lemak lebih berperan dalam olahraga *endurance* atau olahraga yang lama lebih dari satu jam dengan tingkat ringan atau sedang. Meskipun lemak merupakan sumber energi dalam olahraga *endurance*, konsumsinya harus dibatasi. Kebutuhan lemak dalam tubuh tidak lebih dari 30%.

3) Protein

Protein disebut juga zat putih telur. Protein merupakan bahan zat pembangun bagi tubuh. Protein memiliki senyawa organik yang tersimpan pada beberapa bagian anggota tubuh manusia yaitu pada otot, tulang, darah, kulit, kartilago dan limfe. Jenis zat gizi ini akan terpecah apabila sumber energi

lain sudah tidak mencukupi tubuh seperti sumber energi dari karbohidrat dan lemak. Protein dapat dikelompokan menurut sumber yaitu hewani dan nabati. Sumber protein hewani yaitu daging, ikan, telur, ayam. Sumber protein nabati yaitu tempe, tahu, kacang-kacangan.

Kebutuhan akan protein bervariasi antar olahragawan. Menurut Angka Kecukupan Konsumsi Zat-zat Gizi, seseorang membutuhkan 1 gram protein per kg berat badan, namun untuk aktivitas yang intensif seseorang membutuhkan protein lebih banyak.

4) Vitamin

Vitamin ialah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi.

5) Mineral

Mineral adalah senyawa organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.

6) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Tubuh kita memerlukan air minimal 8 sampai 12 gelas atau 2 liter dalam sehari. Air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat kimia berbahaya bagi tubuh. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit, dapat membahayakan fungsi

tubuh seseorang. Misalnya, dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi.

b. Olahraga secara teratur

Olahraga secara teratur, mencakup kualitas gerakan dan kuantitas dalam arti intensitas dan frekuensi yang digunakan. Olahraga yang teratur akan menjaga kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu indikator seseorang dikatakan sehat. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Sebagai mahasiswa olahraga hampir setiap hari melakukan aktivitas fisik pada saat perkuliahan dan latihan diluar jam kuliah bagi yang aktif menjadi atlet. Agar mahasiswa memiliki kondisi tubuh yang selalu fit dan siap dalam melakukan aktivitas jasmani harus mempunyai kebugaran jasmani yang bagus. Untuk menjaga kebugaran jasmani, mahasiswa olahraga perlu melakukan beberapa aktivitas olahraga. Suharto (2000: 2) aktivitas olahraga didahului dengan pemanasan (*warming up*), gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).

Dosis olahraga Menurut Sukaman dan Sugeng (1984:114), adalah sebagai berikut:

- 1) Intensitas latihan 70-80 % dari kemampuan maksimal
- 2) Frekuensi 3 kali dalam seminggu
- 3) Lamanya berolahraga berkisar antara 30-50 menit

c. Tidak merokok

Merokok adalah kebiasaan buruk yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Merokok merupakan aktifitas membakar tembakau kemudian menghisap asapnya menggunakan rokok maupun pipa (Sitepoe, 2000). Seseorang dikatakan perokok aktif apabila ia menghisap rokok kedalam mulutnya. Orang yang tidak merokok tetapi ikut menghisap asap rokok dari perokok aktif disebut perokok pasif. Kebiasaan merokok telah menjangkit di berbagai kalangan baik itu tua, muda maupun anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok adalah dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah kesehatan yang lainnya.

Rokok mempunyai kandungan nikotin dan karbon monoksida (Hardinge, 2001: 291). Akibat dari nikotin adalah menyebabkan kelenjar adrenal melepaskan hormon adrenalin, meningkatkan denyut jantung, menaikkan tekanan darah, meningkatkan kolesterol darah, meningkatkan kebutuhan oksigen (zat asam), menyebabkan denyut jantung tidak teratur (arrhythmias), membuka sel-sel yang membentuk dinding pembuluh arteri sehingga proses atherosclerosis dapat terjadi. Akibat dari karbon monoksida adalah digantikannya oksigen dari hemoglobin, menghalangi pelepasan oksigen, mengurangi kemampuan berolahraga, meningkatkan pembentukan pembekuan darah dengan cara mengentalkan darah, mempercepat terjadinya proses atherosclerosis.

d. Tidak minum-minuman keras dan narkoba

Minuman keras dan Narkoba termasuk zat yang berbahaya bagi tubuh. Rachman (1985: 10), menjelaskan bahwa narkotika adalah zat yang, jika dimakan, diminum, atau dimasukkan (disuntikkan) ke dalam tubuh manusia, dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia. Narkotika sangat berbahaya bagi tubuh manusia karena dapat merusak fungsi tubuh.

Dewasa ini banyak kalangan remaja yang menggunakan narkotika. Jenis-jenis narkotika sangatlah banyak, seperti: ganja, morfin, putau, sabu-sabu, heroin, pil. Pemakaian narkotika secara terus-menerus akan mengakibatkan pemakainya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun mental dan pada umumnya mengalami kematian apabila terus-menerus dikonsumsi (Rachman, 1985: 10).

Minuman keras adalah semua jenis minuman beralkohol yang meliputi 3 golongan sebagai berikut; Golongan A (Bir), dengan kadar etanol 1% sampai dengan 5% yang dapat menyebabkan mabuk emosional dan bicara tidak jelas (Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 86/Men.Kes/Per/IV/1977 tentang produksi dan peredaran minuman keras). Golongan B (*Champagne dan Wine*), dengan kadar etanol 5% sampai dengan 20% yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan, kehilangan sesorik, ataksia, dan waktu reaksi yang lambat. Golongan C (*Wiski*), dengan kadar etanol lebih dari 20 sampai 50% yang dapat menyebabkan gejala ataksia parah, penglihatan ganda atau kabur, dan pingsan.

Dunia olahraga juga ada obat-obatan terlarang yang dipakai oleh para atlet untuk meningkatkan performa. Menurut IOC (*International Olympic Comite*) pada tahun 1990, upaya meningkatkan performa dengan menggunakan zat atau metode terlarang dalam olahraga dan tidak terkait dengan indikasi medis disebut doping.

Pengaruh minuman beralkohol pada individu dan masyarakat benar-benar sangat serius. Kecanduan alkohol ditemukan pada semua tingkat social, baik pada orang-orang kaya maupun orang-orang miskin. Alkohol berpengaruh pada system pencernaan, system saraf, jantung dan pembuluh darah. Dan akibatnya semua adalah kerugian bagi yang meminumnya baik dari segi kesehatan maupun ekonomi (Hardinge, 2001: 306-309).

e. Istirahat dan tidur yang cukup

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran (Hardinge, 2001: 62). Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton TV, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, atau membaca buku bacaan/majalah.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas (Sumintarsih, 2008: 1). Seseorang tidak akan mampu kerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat

diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

Tidur adalah suatu periode waktu di mana kegiatan dan permasalahan hidup disingkirkan dari alam sadar dan tubuh serta pikiran tengelam ke dalam keadaan sangat damai. Tubuh bangun dalam keadaan segar dan kuat kembali untuk meneruskan tugas-tugas rutin kehidupan (Hardinge, 2001: 62).

Tidur yang baik sesuai dengan kelompok usia dewasa 19 tahun keatas ialah 7 – 8 jam (Sumintarsih, 2008: 1). Shawn Stevenson yang dikutip dari Kompas (2015) waktu untuk tidur yang baik yaitu antara pukul 10.00 sampai dengan pukul 06.00. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat, tetapi istirahat yang sempurna tidak hanya dengan tidur. Apabila kurang tidur kesehatan tubuh akan dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Gangguan kesulitan untuk tidur dan mengakibatkan kurang tidur disebut dengan insomnia. Akibat kurang tidur pada tubuh tidak begitu terasa, akan tetapi lama-kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala dari kurang tidur, antara lain: kelopak mata sayu, pucat, muka buram, dan juga pucat, badan lemah, gairah bekerja kurang, dan malas.

Usaha-usaha untuk dapat tidur dengan baik menurut Soetatmo (1979: 8):

- 1) Tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak dengan barang-barang dan tidak terlalu penuh.
- 2) Keadaan didalam kamar harus dalam keadaan rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.

- 3) Perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan gelisah.
 - 4) Ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela-jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
 - 5) Kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar lebih dari 68° F . Temperatur kamar yang baik antara lain 65° F dan 68° hal ini juga tergantung temperature luar (kering atau berangin).
- f. Mengendalikan stress

Setiap orang pasti pernah mengalami stress yang disebabkan oleh sesuatu yang membebani pikirannya maupun tekanan dari luar dirinya. Stress menjadi suatu permasalahan apabila sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Husdarta (2010: 80), menyatakan bahwa stress yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Stress bisa dialami siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Stress yang dialami mahasiswa PJKR paling sering disebabkan oleh tugas perkuliahan. Soetatmo (1979: 4) rekreasi merupakan cara meringankan stress. Rekeasi atau “recreation” berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Rekreasi bertujuan untuk menyegarkan pikiran dan menjernihkan perasaan yang kalut. Hubungan dengan kesehatan pribadi ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

Mahasiswa PJKR juga merupakan mahasiswa olahraga, dimana keterampilan utama mahasiswa PJKR di bidang olahraga. Sebagian dari Mahasiswa PJKR sering mengikuti pertandingan olahraga. Husdarta (2010: 70), menjelaskan bahwa setiap orang yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapinya.

Teknik-teknik untuk mengurangi kepekaan terhadap stress menurut Husdarta (2010: 71-72), antara lain:

- 1) Teknik Yacobson antara lain: mengurangi arti penting pertandingan dan mengurangi ancaman bila mengalami kegagalan/kekalahan dalam bertanding.
- 2) Latihan Pernapasan Prinsipnya mengambil napas dalam-dalam dan pelan, sehingga dari pernapasan cepat menjadi lambat dan menurun.
- 3) Meditasi sebaiknya dilakukan di tempat yang sepi tau ruangan tertutup dan tenang. Latihan ini dianjurkan 2 kali sehari selama 15 menit.
- 4) Teknik pemusatan perhatian yaitu teknik yang dimaksudkan untuk menyingkirkan aneka macam pikiran-pikiran yang mengganggu dan memusatkan perhatian hanya kepada tugas yang dihadapi.
- 5) Pembiasaan yaitu meneterbiasakan atlet dalam situasi pertandingan dan biasanya dilakukan melalui latihan simulasi.
- 6) *Teknik Autogenic relaxatition* yaitu latihan relaksasi mandiri dengan memberikan fungsi kepada diri sendiri untuk memperoleh ketenangan.

- 7) Teknik pendekatan individual yaitu kedekatan atlet dengan pelatih sangat menentukan keberhasilan teknik ini.
- 8) *Training Models* yaitu menciptakan model latihan sebagai upaya mengelola atau mengatasi kecemasan dan stress.
- 9) *Visualisasi* adalah latihan mental yang melibatkan penggunaan penginderaan meliputi pikiran, perasaan, emosi, pendengaran dan membayangkan suatu pertandingan.

Mahasiswa PJKR sebagian besar berlatar belakang sebagai olahragawan. Mahasiswa PJKR memiliki aktivitas yang lebih berat dari pada mahasiswa fakultas lain, sehingga mahasiswa harus bisa menjaga kesehatannya. Upaya menjaga hidup sehat yang harus dilakukan Mahasiswa PJKR mencakup antara lain, makan dan minum dengan gizi seimbang, aktivitas olahraga teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi miras dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup, dan mampu mengendalikan stres.

4. Hakikat Mahasiswa Prodi PJKR

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu universitas negeri yang ada di Indonesia, UNY memperingati tanggal 21 Mei sebagai tanggal berdirinya. IKIP Yogyakarta (sekarang UNY) diresmikan oleh Menteri Pendidikan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan (PTIP) pada tanggal 21 Mei 1964. Tanggal ini adalah tanggal berdirinya Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Yogyakarta yang merupakan pendahulu UNY.

Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tujuh Fakultas dan satu program Pascasarjana. Tujuh Fakultas tersebut meliputi Fakultas Matematika dan Ilmu

Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Ekonomi (FE) dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) memiliki tiga jurusan dan empat program studi (prodi) yang terdiri atas kependidikan dan non kependidikan yang semua memiliki jenjang strata satu (S1). Jurusan yang ada di FIK meliputi jurusan pendidikan olahraga (POR), jurusan pendidikan kepelatihan (PKL) dan jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi (PKR). Sedangkan empat program studi (Prodi) tersebut meliputi prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR), prodi pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani (PGSD Penjas), prodi pendidikan kepelatihan olahraga (PKO) dan prodi ilmu keolahragaan (IKORA). Prodi PJKR dan PGSD Penjas masuk ke dalam jurusan pendidikan olahraga (POR). Dari keempat Prodi tersebut semua memiliki jenjang strata satu (S1). Dari program studi tersebut tiga diantaranya adalah program kependidikan (PJKR, PGSD Penjas dan PKO) dan satu program non kependidikan (IKORA).

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) menurut Kurikulum 2009 FIK (2009: 7), ditinjau dari segi filosofi mempunyai visi untuk menciptakan tenaga kependidikan jasmani olahraga yang unggul secara moral, fisik, intelektual, mental, dan sosial. Selanjutnya dijelaskan dalam Kurikulum FIK 2009 (2009: 7), bahwa PJKR memiliki misi sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan proses pendidikan dan pengajaran yang mendukung penguasaan ilmu dan ketrampilan dalam bidang penjas
- b. Menyelenggarakan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga yang mendukung pengembangan dibidang penjas
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masarakat yang mendukung pengembangan dan sosialisasi di bidang penjas
- d. Mengembangkan IPTEK dalam pendidikan dan pengajaran
- e. Menumbuhkan suasana akademis yang kondusif dalam berbagai kegiatan yang bersifat akademi
- f. Mengembangkan kemampuan mahasiswa melalui berbagai kegiatan penalaran, minat dan bakat, dan kesejahteraan.
- g. Meningkatkan kesejahteraan dosen dan karyawan melalui berbagai kegiatan sosial dan kerjasama dengan pihak lain.
- h. Mengembangkan kemampuan mahasiswa melalui berbagai penalaran, minat dan bakat dan kesejahteraan.

Para lulusan prodi PJKR diharapkan memiliki kompetensi lulusan pada Kurikulum 2009 FIK (2009: 8), sebagai berikut:

- a. Kemampuan akademis atau profesional sesuai dengan perkembangan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
- b. Kemampuan pedagogis dalam melakukan pembelajaran dengan memadukan penguasaan bidang ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu pendidikan.
- c. Kepribadian dan kemampuan sosial yang baik dalam melaksanakan fungsi pendidikan dan pembelajaran.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Prodi PJKR) adalah mahasiswa yang sedang menempuh kuliah di bidang kependidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa Prodi PJKR dipersiapkan untuk menjadi tenaga kependidikan atau guru yang memiliki kemampuan dalam bidang pendidikan jasmani dan mampu memadukan ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu kesehatan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung kerangka teori dan kerangka berfikir yang dikemukakan. Penelitian relevan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengajuan penelitian ini. Penelitian tersebut di bawah ini:

Penelitian oleh Kriswanto (2013) yang berjudul “Kesadaran Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Terhadap Kesehatan Lingkungan Kampus”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan instrument berupa instrument angket untuk mengetahui kesadaran Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terhadap kesehatan lingkungan kampus. Hasil penelitian bahwa kesadaran Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terhadap kesehatan lingkungan kampus sebanyak 129 mahasiswa (27,92%) kategori sangat baik, 309 mahasiswa (66,88%) kategori baik, 24 mahasiswa (5,20%) kategori sedang. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena populasi penelitian ini

yaitu sama mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Hal lain yang menjadi relevan yaitu teori-teori yang digunakan berhubungan dengan ilmu kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sudibjo dkk. (2013) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY”. Penelitian ini merupakan penelitian observasi *cross sectional*. Pengukuran tingkat pemahaman dilaksanakan dengan metode tes. Level aktivitas fisik diukur dengan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), status kecukupan energi diukur dengan membagi antara asupan kalori dibagi dengan kebutuhan kalori, dan status *antropometris* dinilai dengan menggunakan rumus BMI (*body mass index*) dan *somatotype* berdasarkan *Health Charter Manual*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY mempunyai level aktivitas fisik yang baik (skor IPAQ rata-rata $7248,13 \pm 2420,58$ METS), dan status kecukupan energi yang baik pula (rata-rata kecukupan energi sebesar $96,62 \pm 19,81\%$). Di sisi lain, status gizi pada 90% mahasiswa menunjukkan kriteria yang normal. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena populasi penelitian ini yaitu sama mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Hal lain yang menjadi relevan yaitu teori-teori yang digunakan berhubungan dengan pemahaman mahasiswa.

C. Kerangka Berfikir

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dipersiapkan untuk menjadi tenaga kependidikan atau guru yang memiliki kemampuan dalam bidang pendidikan jasmani dan mampu memadukan ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu kesehatan. Oleh karena itu mahasiswa Prodi PJKR dituntut memiliki kompetensi yang baik dari segi praktik ataupun teori yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan.

Mahasiswa prodi PJKR dituntut untuk memahami tentang hidup sehat yang mencakup makan dengan menu gizi seimbang, Olahraga secara teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stres, dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan. Hal ini diharapkan supaya mahasiswa memiliki bekal dalam menjadi tenaga kependidikan atau guru. Mahasiswa PJKR suatu saat akan menjadi guru yang mampu mengajarkan dan memberi contoh kepada peserta didik tentang bagaimana hidup sehat, namun masih ada beberapa masalah tentang hidup sehat bagi mahasiswa PJKR. Masalah utama adalah pada tingkah laku Mahasiswa PJKR 2016 yang belum menerapkan hidup sehat. Sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 makan tidak sesuai dengan menu gizi seimbang ,ada beberapa mahasiswa PJKR 2016 yang hanya melakukan aktivitas fisik ketika perkuliahan, beberapa mahasiswa PJKR 2016 merokok ketika jeda atau sesudah perkuliahan, waktu istirahat mahasiswa yang tidak dijaga, masih sering adanya pertikaian antar mahasiswa ketika diadakan kompetisi olahraga antar kelas.

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 tentang hidup sehat. Penelitian ini diharapkan sebagai informasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa tentang hidup sehat. Penelitian ini juga sebagai wacana tambahan dalam mempersiapkan calon tenaga kependidikan atau guru pendidikan jasmani sehingga mampu menjadi contoh yang baik bagi peserta didik, khususnya tentang hidup sehat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancan, lapangan dan wilayah tertentu. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian ini mendeskripsikan mengenai pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi angkatan 2016 tentang hidup sehat. Dalam penelitian ini data yang diperoleh sesuai dengan kejadian yang sedang berlangsung dan apa adanya. Pengumpulan data menggunakan tes dengan butir soal untuk mengetes hal yang berkaitan dengan pemahaman mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gedung Kuliah sebelah barat Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Lokasi penelitian dipilih karena tempat perkuliahan teori bagi mahasiswa PJKR berada di Gedung Kuliah sebelah barat Kampus Fakultas Keolahragaan UNY sehingga lebih mudah untuk menemui Mahasiswa PJKR 2016. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada Bulan September 2017.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010: 117). Penelitian ini akan menggunakan populasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang terdapat 5 Kelas Paralel.

Tabel 3. Nama Kelas PJKR 2016 dan Jumlah Mahasiswa

No	Kelas	Jumlah mahasiswa
1.	PJKR A	36
2.	PJKR B	33
3.	PJKR C	39
4.	PJKR D	38
5.	PJKR E	45
Jumlah total		191

Mahasiswa PJKR 2016 dipilih karena masih semester awal yang masih banyak melakukan aktivitas perkuliahan baik teori maupun praktek yang berhubungan dengan pendidikan jasmani ataupun olahraga dan bisa menggambarkan bagaimana seharusnya mahasiswa olahraga beraktivitas baik di dalam kelas ataupun di luar kelas.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono 2010: 118). Sampel dari penelitian ini adalah tidak keseluruhan Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016.

Penelitian ini teknik pengambilan sample menggunakan teknik sampling insidental ,yaitu teknik penentuan sample berdasarkan kebetulan, bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono 2010:124). Pengambilan sampel menggunakan sampling insidental karena dalam mengumpulkan subjek yang akan diteliti, peneliti merasa kesulitan dalam mengumpulkan semua populasi. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa PJKR 2016 yang dibagi menjadi 5 kelas dan mempunyai jadwal dan tempat kuliah yang berbeda. Kelas satu dengan kelas yang lain memiliki jam dan tempat kuliah yang berbeda-beda. Masing-masing mahasiswa juga memiliki kegiatan yang berbeda-beda, ada mahasiswa yang memiliki waktu luang ketika tidak ada perkuliahan dan ada juga mahasiswa yang sibuk dengan kegiatan lain.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu pemahaman Mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat sehari-hari. Pemahaman hidup sehat dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan seseorang untuk mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta tentang hidup sehat yang diukur menggunakan tes butir soal berdasarkan faktor-faktor: makanan dan minum dengan gizi seimbang, olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup, dan mampu mengendalikan stress.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik-teknik yang dapat digunakan dalam pengambilan data. Terdapat beberapa teknik dalam pengumpulan data, yaitu tes, wawancara, observasi dan kuesioner. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes butir soal pilihan ganda yang diberikan kepada responden. Butir soal yang digunakan dalam penelitian ini dimana jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan jawaban yang benar.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan satu instrumen yang berbentuk tes butir soal, yaitu digunakan sebagai alat pengukuran data tentang Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Bagian ini akan membahas tentang pengertian dan proses pembuatan instrumen.

Menurut Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Sehubungan dengan penelitian ini dipergunakan satu instrumen yang berbentuk tes sebagai alat pengumpulan data tentang hidup sehat.

Beberapa langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen penelitian menurut Sutrisno (1991: 7) yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak.

Mendefinisikan konstrak adalah suatu tahap yang bertujuan untuk memberikan batasan arti konstrak yang akan diteliti. mendefinisikan konstrak berarti membatasi variabel yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah Pemahaman Tentang Hidup Sehat Mahasiswa PJKR UNY Angkatan 2016.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diidentifikasi dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti. Penelitian ini terdapat 5 faktor untuk menulis butir soal , yaitu: (1) makan dan minum dengan menu gizi seimbang, (2) olahraga teratur, (3) tidak merokok, (4) tidak mengkonsumsi minuman keras dan narkoba, (5) istirahat dan tidur yang cukup, (6) mampu mengendalikan stress.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Adalah langkah ketiga dengan menyusun butir-butir pertanyaan yang mengacu pada faktor-faktor dalam penelitian. Menyusun butir-butir pertanyaan harus menjabarkan faktor-faktor di atas menjadi kisi-kisi instrumen peneitian. Setelah itu dikembangkan menjadi butir-butir pertanyaan.

d. Konsultasi / Kalibrasi Ahli (*Expert Judgement*)

Langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli atau kalibrasi ahli. Ahli tersebut berjumlah 2 orang, diantaranya yang terdiri dari dosen pembimbing, dosen di luar pembimbing sesuai dengan bidang yang bersangkutan.

Adapun kisi-kisi instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pemahaman Mahasiswa PJKR FIK UNY 2016 Tentang Hidup Sehat

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Pemahaman Mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat	1. Makan dan minum dengan menu gizi seimbang.	Kualitas dan kuantitas makanan minuman	1, 2,3, 4, 5, 6, 7, 8	8
	2. Olahraga teratur	Frekuensi dan intensitas olahraga	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
	3. Tidak merokok,	Bahaya dan efek merokok	15, 16, 17, 18,19, 20	6
	4. Tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba	Bahaya minuman keras dan narkoba	21, 22, 23, 24, 25, 26	6
	5. Istirahat dan tidur yang cukup	Istirahat dan tidur sesuai kebutuhan	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	7
	6. Mampu mengendalikan stress	Mampu menyelesaikan suatu masalah	34, 35, 36, 37, 38	5
	Jumlah Soal			

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Sehubungan dengan validitas, Arikunto (2010 : 211) menyatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Alat ukur dinyatakan jitu jika alat pengukur tersebut dapat mengukur sasaran yang akan diukur. Dengan demikian dapat dikatakan validitas suatu alat ukur atau instrumen adalah seberapa jauh alat ukur atau instrumen tersebut dapat menunjukkan ketepatan dan ketelitiannya dalam mengukur suatu gejala.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan Microsoft Office Excel 2010 dan program SPSS 22 dengan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson (Suharsimi Arikunto. 2010:213).

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi produk moment dari Karl Pearson dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Kemudian setelah data yang diperoleh terkumpul, selanjutnya dianalisis dengan bantuan Komputer SPSS 16. Berdasarkan uji validitas instrument diperoleh hasil bahwa terdapat 6 butir yang gugur yaitu 1,2, 5, 6, 34, 37. Sekaran dalam Khrisna (2013) menjelaskan bahwa instrument dikatakan gugur apabila r hitung (nilai korelasi hitung) lebih kecil dari pada r tabel (nilai korelasi tabel).

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen adalah keajegan atau konsistensi instrumen dalam melakukan pengukuran, uji reliabilitas dimaksudkan untuk menguji derajat keajegan suatu alat ukur dalam mengukur ubahan yang diukur, sehingga alat ukur itu dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Burhan Bungin 2006: 96). Analisis keandalan butir hanya dilakukan pada butir yang sah saja, bukan semua butir yang belum diuji kesahihannya. Untuk menguji kereliabilitasan suatu instrument digunakan metode Alpha-Cronbach. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 198) untuk tes dan skala bertingkat diuji dengan rumus Alpha. Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan :

k = Jumlah Belahan

s_i^2 = Varian setiap belahan

s_t^2 = Varian total

Berdasarkan uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,866 dengan kriteria baik. Tingkatan reliabilitas dengan kriteria menurut Sekaran dalam Khrisna (2013) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria Reliabilitas

No	Tingkat reliabilitas	Kriteria
1	0,80 – 1,0	Reliabilitas Baik
2	0,60 – 0,79	Reliabilitas diterima
3	Kurang dari 0,60	Reliabilitas kurang baik

Kisi-kisi instrumen yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pemahaman Mahasiswa PJKR FIK UNY 2016 Tentang Hidup Sehat yang akan di analisis

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Pemahaman Mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat	1. Makan dan minum dengan menu gizi seimbang.	Kualitas dan kuantitas makanan minuman	1, 2,3, 4	4
	2. Olahraga teratur	Frekuensi dan intensitas olahraga	5, 6, 7, 8, 9, 10	6
	3. Tidak merokok,	Bahaya dan efek merokok	11, 12, 13, 14, 15, 16	6
	4. Tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba	Bahaya minuman keras dan narkoba	17, 18, 19, 20, 21, 22	6
	5. Istirahat dan tidur yang cukup	Istirahat dan tidur sesuai kebutuhan	23, 24, 25, 26, 27, 28, 28, 29	7
	6. Mampu mengendalikan stress	Mampu menyelesaikan suatu masalah	30, 31, 32	3
	Jumlah Soal			

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Sugiyono (2012: 147), menyatakan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Jumlah butir soal yang di analisis sebanyak 32 soal dari 38 soal sebelumnya. Berdasarkan hitung validitas dan reliabilitas sebanyak 6 butir soal dinyatakan gugur. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari data pertanyaan diberi skor. Adapun skornya adalah jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Setelah skor total diperoleh kemudian penilaian dibuat nilai dengan rentang 1-100. Perolehan nilai akhir tersebut kemudian dikategorikan ke dalam rumus kategori sebagai berikut:

Tabel 7. Frekuensi Pemahaman Mahasiswa

No	Rentangan Norma	Kategori
1	81 – 100	Baik Sekali
2	61 – 80	Baik
3	41 – 60	Cukup
4	21 – 40	Kurang
5	0 – 20	Kurang Sekali

(Komarudin dalam Dwi Satya Asri, 2013; 38)

Rumus persentase menurut Anas Sudjono (2008: 43) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi Pengamatan

N : Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Penelitian ini dilakukan pada Rabu, 27 September 2017 dengan responden sebanyak 67 orang.

1. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Hidup Sehat

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Hidup Sehat

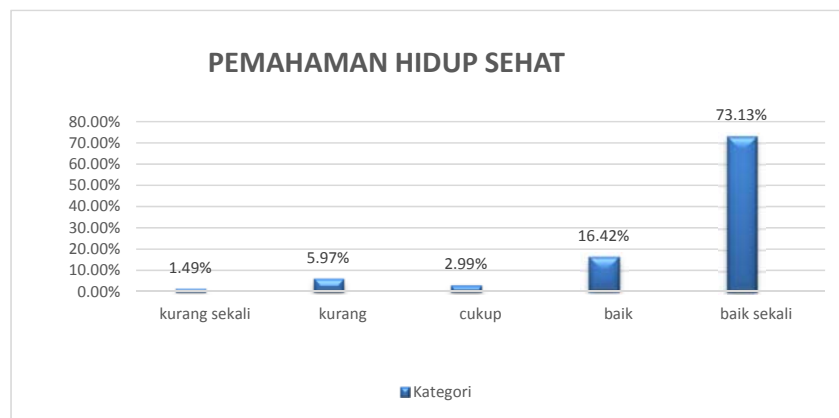
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	80,6931
<i>Median</i>	84,3800
<i>Mode</i>	90,63
<i>Std. Deviation</i>	17,4239
<i>Range</i>	84,37
<i>Minimum</i>	15,63
<i>Maximum</i>	100,00

Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Hidup Sehat dengan rerata sebesar 80,69, nilai tengah 84,38, nilai sering muncul 90,63 dan simpangan baku 17,42. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 15,63. Hasil tes dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Hidup Sehat

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 – 100	49	73,13	Baik Sekali
2	61 – 80	11	16,42	Baik
3	41 – 60	2	2,99	Cukup
4	21 – 40	4	5,97	Kurang
5	0 – 20	1	1,49	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Hidup Sehat

2. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Gizi Seimbang

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Gizi Seimbang

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	85,8209
<i>Median</i>	100,0000
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std. Deviation</i>	22,70691
<i>Range</i>	100,00
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	100,00

Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Gizi Seimbang dengan rerata sebesar 85,82, nilai tengah 100, nilai sering muncul 100 dan simpangan baku 22,706. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 0,00. Hasil tes dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Gizi Seimbang

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 – 100	43	64,18	Baik Sekali
2	61 – 80	14	20,90	Baik
3	41 – 60	7	10,45	Cukup
4	21 – 40	2	2,99	Kurang
5	0 – 20	1	1,48	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Gizi Seimbang yang berkategori baik sekali sebesar 43 orang atau 64,18%, baik sebesar 14 orang atau 20,90%, cukup sebesar 7 orang atau 10,45%, kurang sebesar 2 orang atau 2,99%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Gizi Seimbang sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Gizi Seimbang

3. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Aktivitas Olahraga

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	75,6219
<i>Median</i>	83,3300
<i>Mode</i>	66,67
<i>Std. Deviation</i>	18,87502
<i>Range</i>	83,33
<i>Minimum</i>	16,67
<i>Maximum</i>	100,00

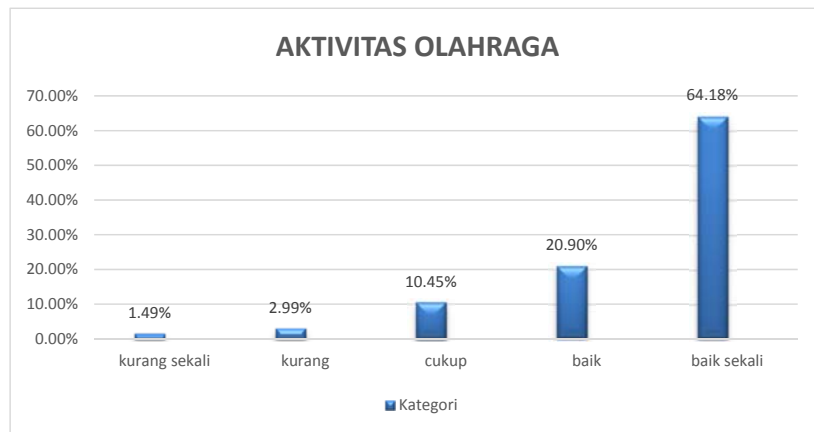
Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga dengan rerata sebesar 75,62, nilai tengah 83,33, nilai sering muncul 66,67 dan simpangan baku 18,87. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 16,67. Hasil dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 – 100	35	52,24	Baik Sekali
2	61 – 80	22	32,84	Baik
3	41 – 60	7	10,45	Cukup
4	21 – 40	2	2,99	Kurang
5	0 – 20	1	1,49	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga yang berkategori baik sekali sebesar 35 orang atau 52,24%, baik sebesar 22 orang atau 32,84%, cukup sebesar 7 orang atau 10,45%, kurang sebesar 2 orang atau 2,99%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%.

Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Aktivitas Olahraga

4. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Tidak Merokok

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	85,8201
<i>Median</i>	100,0000
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std. Deviation</i>	21,56612
<i>Range</i>	100,00
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

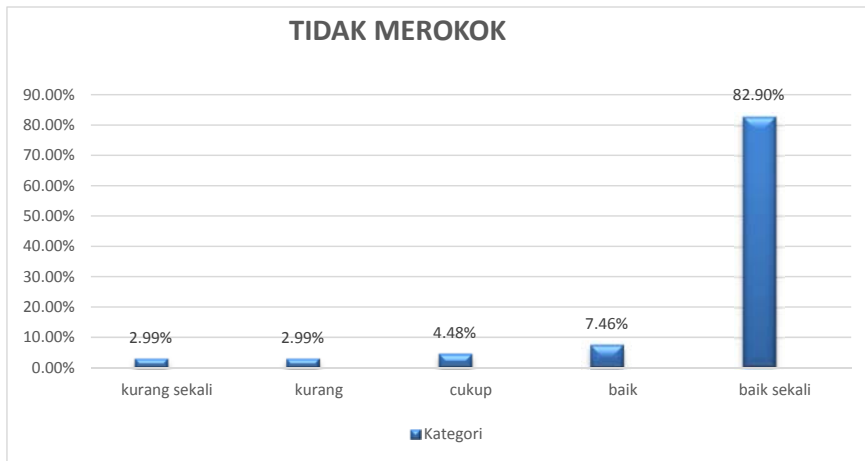
Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok

dengan rerata sebesar 85,82, nilai tengah 100, nilai sering muncul 100 dan simpangan baku 21,56. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 0,00. Hasil tes dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 - 100	55	82,09	Baik Sekali
2	61 – 80	5	7,46	Baik
3	41 – 60	3	4,48	Cukup
4	21 – 40	2	2,99	Kurang
5	0 – 20	2	2,99	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok yang berkategori baik sekali sebesar 55 orang atau 82,09%, baik sebesar 5 orang atau 7,46%, cukup sebesar 3 orang atau 4,48%, kurang sebesar 2 orang atau 2,99%, dan kurang sekali sebesar 2 orang atau 2,99%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Merokok

5. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	77,3624
<i>Median</i>	83,3300
<i>Mode</i>	83,33
<i>Std. Deviation</i>	22,22815
<i>Range</i>	100,00
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

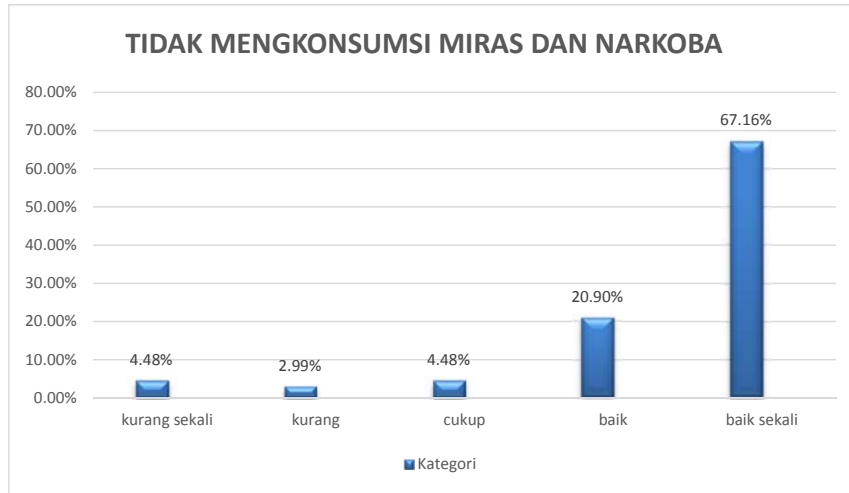
Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras Dan Narkoba dengan rerata sebesar 77,36, nilai tengah

83,33, nilai sering muncul 83,33 dan simpangan baku 22,23. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 0,00. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 – 100	45	67,16	Baik Sekali
2	61 – 80	14	20,90	Baik
3	41 – 60	3	4,48	Cukup
4	21 – 40	2	2,99	Kurang
5	0 – 20	3	4,48	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras Dan Narkoba yang berkategori baik sekali sebesar 45 orang atau 67,16%, baik sebesar 14 orang atau 20,90%, cukup sebesar 3 orang atau 4,48%, kurang sebesar 2 orang atau 2,99%, dan kurang sekali sebesar 3 orang atau 4,48%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras Dan Narkoba sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Tidak Mengonsumsi Minuman Keras dan Narkoba

6. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Istirahat

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Istirahat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	82,5145
<i>Median</i>	85,7100
<i>Mode</i>	85,71
<i>Std. Deviation</i>	20,77873
<i>Range</i>	100,00
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	100,00

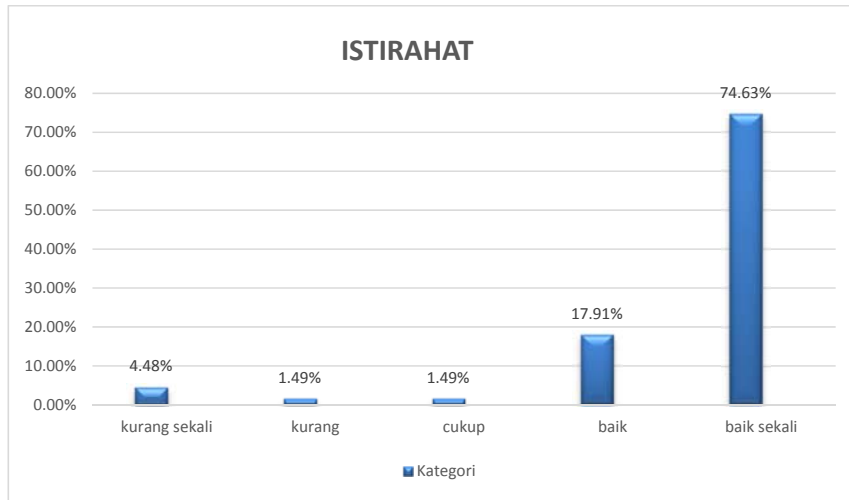
Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang Istirahat dengan rerata sebesar 82,51, nilai tengah 85,71, nilai sering muncul 85,71 dan simpangan

baku 20,77. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 0,00. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Istirahat

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 - 100	50	74,63	Baik Sekali
2	61 - 80	12	17,91	Baik
3	41 - 60	1	1,49	Cukup
4	21 - 40	1	1,49	Kurang
5	0 - 20	3	4,48	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Istirahat yang berkategori baik sekali sebesar 50 orang atau 74,63%, baik sebesar 12 orang atau 17,91%, cukup sebesar 1 orang atau 1,49%, kurang sebesar 1 orang atau 1,49%, dan kurang sekali sebesar 3 orang atau 4,48%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Istirahat sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Istirahat

7. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2016 Tentang Mengendalikan Stres

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan apabila dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 20. Deskripsi Statistik Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	76,1207
<i>Median</i>	66,6700
<i>Mode</i>	66,67
<i>Std. Deviation</i>	25,82354
<i>Range</i>	100,00
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

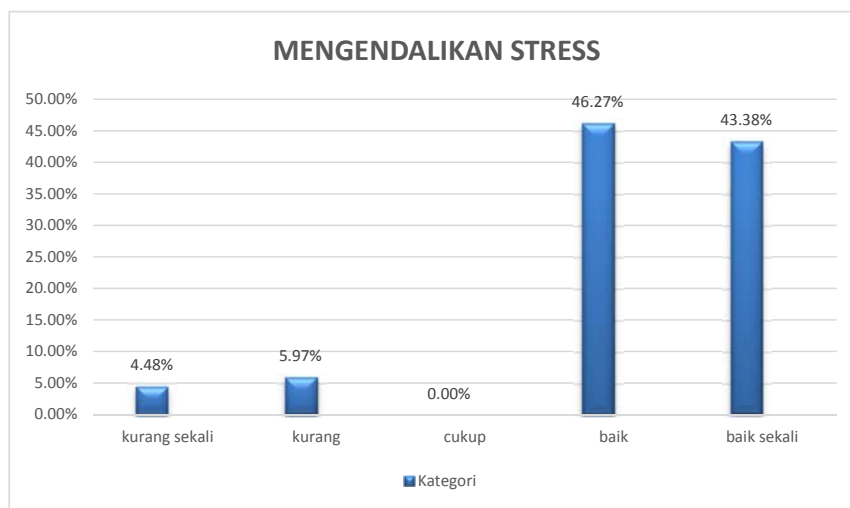
Data di atas dapat dideskripsikan pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres dengan rerata sebesar 76,12, nilai tengah 66,67, nilai sering muncul 66,67

dan simpangan baku 25,82. Skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 0,00. hasil tes dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 21. Kategorisasi Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	81 - 100	29	43,28	Baik Sekali
2	61 - 80	31	46,27	Baik
3	41 - 60	0	0,00	Cukup
4	21 - 40	4	5,97	Kurang
5	0 - 20	3	4,48	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres yang berkategori baik sekali sebesar 29 orang atau 43,28%, baik sebesar 31 orang atau 46,27%, cukup sebesar 0 orang atau 0%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 3 orang atau 4,48%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres sebagian besar baik. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tentang Mengendalikan Stres

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan presentase 73,13% . Hasil penelitian ini berbeda dari pengamatan awal bahwa mahasiswa PJKR 2016 hanya melakukan aktivitas fisik ketika perkuliahan, merokok ketika jeda atau sesudah perkuliahan, sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 yang begadang, dan belum bisa mengontrol emosi. Melihat kenyataan hasil penelitian ternyata hanya sedikit mahasiswa yang kurang memahami hidup sehat.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor makan dan minum gizi seimbang dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini dikarenakan mahasiswa tahu bahwa makanan dan minuman akan mempengaruhi tubuh ketika melakukan aktivitas. Prijo Sudibjo (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kurangnya kualitas makanan yang diperoleh dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal lain yang belum optimal yaitu sebagian mahasiswa PJKR 2016 berasal dari luar kota, di Yogyakarta mahasiswa butuh uang saku. Mahasiswa lebih memilih makanan murah dari pada makanan yang memiliki kualitas gizi dengan alasan untuk menghemat uan saku.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor aktivitas olahraga dominan pada kategori baik. Hasil ini dikarenakan sebagian besar Mahasiswa PJKR 2016 masih aktif menjadi atlet sehingga mereka melakukan aktivitas olahraga di luar perkuliahan. Hal lain yang belum optimal adalah ada beberapa Mahasiswa PJKR 2016 yang sudah tidak menjadi atlet, sehingga diluar perkuliahan mahasiswa tidak memperdulikan aktivitas olahraganya.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor tidak merokok dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan Kriswanto (2013) bahwa kesadaran lingkungan Mahasiswa khususnya kesadaran tentang rokok mayoritas baik, meskipun pada pengamatan awal masih sering dijumpai mahasiswa yang merokok dilingkungan kampus. Hal lain yang belum optimal yaitu masih ada sedikit

mahasiswa yang kecanduan merokok. Mahasiswa lebih memilih merokok dari pada menjaga kesehatan dirinya maupun kesehatan lingkungannya.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor tidak mengkonsumsi minuman keras dan narkoba dominan pada kategori baik. Hasil ini dikarenakan pemerintah sudah melarang minuman keras untuk dijual secara umum dan pemerintah sudah melakukan upaya untuk memerangi narkoba di Indonesia dengan menerapkan hukuman yang berat bagi pengedar narkoba. Hal lain yang belum optimal adalah Mahasiswa yang berasal dari keluarga yang berstatus ekonomi tinggi dan kehidupannya mewah sering didapati pergi ke tempat hiburan malam atau diskotik.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor istirahat dan tidur yang cukup dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini dikarenakan mahasiswa sudah mengetahui waktu lama tidur yang dibutuhkan berdasarkan aktivitasnya sehingga mampu mengembalikan kondisi tubuh menjadi segar kembali. Hal lain yang belum optimal adalah masih ada sedikit mahasiswa yang mengerjakan tugas mepet dengan *deadline*, sehingga memilih untuk begadang menyelesaikan tugas.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor mengendalikan stress dominan pada kategori baik. Hal lain yang belum optimal adalah masih sering dijumpai pertikaian antar mahasiswa ketika diadakan turnamen antar kelas di kampus.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *incidental sampling*, sehingga subjek penelitian kurang merata dan kurang menggambarkan seluruh subjek penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan presentase 73,13%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi seberapa baik tingkat pemahaman mahasiswa tentang hidup sehat.
2. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan mahasiswa agar mau meningkatkan pemahaman tentang hidup sehat sebagai bekal kehidupan sehari-hari.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan selalu terus menerus dapat meningkatkan pemahamannya tentang hidup sehat sebagai bekal menstransfer ilmunya kelak..
2. Bagi universitas, agar mampu menjadi fasilitator bagi mahasiswa dalam upaya belajar tentang hidup sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik, edisi revisi VI*. Jakarta ; PT Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik. Cetakan kelima belas*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asri, D.S.(2013). *Tingkat kepercayaan diri atlet pertandingan kyorugi (sparing) cabang olahraga taekwondo universitas pendidikan indonesia*. Diambil pada 7 Agustus 2017 dari repository.upi.edu. perpustakaan.upi.edu
- Daryanto (2008). *Evaluasi pendidikan*. Jakarata : Rineka Cipta
- Depdiknas. (2005). *Managemen peningkatan mutu berbasis sekolah*. Jakarta: -
- Dimiyati & Mudjiono.(2009). *Belajar dan pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta.
- FIK UNY. (2009). *Kurikulum 2009 fakultas ilmu keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Finda, F. (2013). *Tips sehat bagi atlet untuk berprestasi*. Diambil pada 28 Mei 2017 dari <http://rsudbwi.banyuwangikab.go.id/artikel/deail/1215/tipssehatbagiatlet-untuk-berprestasi.html>
- Hardinge, M. G. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. Jakarta: Indonesia Publising House
- Hidayati, L. N. (2015). *Buku ajar asuhan gizi olahraga*. Rapha Publishing
- Husdarta.(2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Irianto, K. dan Waluyo, K. (2004). *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya
- Kelly, T. dkk .(2005). *Lima puluh rahasia alami tidur yang berkualitas*. Jakarta: Erlangga

- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Diambil pada 9 September 2017, dari <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>
- Khrisna, (2013). *Uji instrument*. Diambil pada 16 Desember 2017, dari <http://datariset.com/olahdata/detail/olah-data-jogja-uji-instrumen>
- Kompas. (2015). *Jam 10 malam, waktu tidur yang baik*. Diambil pada 9 September 2017, dari <http://lifestyle.kompas.com/read/2015/03/02/2000004/Jam.10.Malam.Waktu.Tidur.Terbaik>
- Kriswanto, E. S. (2013). *Kesadaran mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta terhadap kesehatan lingkungan kampus. Medikora*. Yogyakarta : FIK UNY. Diambil pada 5 Desember 2017 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/erwin-setyo-kriswantospdmkes/2-kesadaran-mahasiswa-fik.pdf>
- Lutan, R. dkk. (2000). *Pendidikan kesehatan*. Departemen Dan Kebudayaan.
- Menteri Kesehatan.(1997). RI No. 86/Men.Kes/Per/IV/1977 tentang produksi dan peredaran minuman keras
- Notoatmodjo, S.(2007). *Promosi kesehatan & ilmu pola hidup sehat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan pola kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwanto, N. (2013). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Rachman, H. S. (1985). *Penyalahgunaan narkotika oleh remaja*. Bandung : PT. Erresco
- Samsu, N. (2006). *Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan, status sosial ekonomi orang tua, dan perilaku hidup sehat mahasiswa prodi PJKR FIK UNY*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sitepoe, M. (2000). *Kekhususan rokok indonesia*. Jakarta : PT Grasindo.
- Soetatmo, D. (1985). *Kesehatan pribadi :untuk SGO*. Depdikbud. Jakarta
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Sugiyono (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukiman dan Sugeng J.I.(1984). *Olahraga dan kesehatan jantung, naskah lengkap: simposium kesehatan dan olahraga*. Jakarta
- Sukiman. (2012). *Pengembangan media pembelajaran*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani
- Sumintarsih. (2008). *Menjaga berat badab ideal dengan pola hidup sehat. Majalah ilmiah olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sudibjo, P. dkk. (2013). *Tingkat pemahaman dan survei level aktivitas fisik, status kecukupan energi dan status antropometrik mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNY. Medikora*. Yogyakarta: FIK UNY. Diambil pada 5 Desember 2017 dari journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article
- Sutrisno,H. (1991). *Analisa butir untuk instrument angket, tesdan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tim Penyusun. (2011). *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*. Yogyakarta: UNY
- Tim Penyusun. (2013). *Panduan universitas negeri yogyakarta 2013*. Yogyakarta: Biro Akademik, Kemahasiswaan, dan Informasi (BAKI)
- Tim Penyusun. (2016). *Pedoman penulisan tugas akhir*. Yogyakarta: UNY Press
- Umar, H. (2004). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis. Cet ke 6*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Wikipedia. (2015). *Doping*. Diambil pada 7 Juli 2017, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Doping>

LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Keterangan Pembimbing skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 78/POR/III/2017
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

1 Maret 2017

Kepada : Yth. Drs. Sriawan, M.Kes.
Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : RIFKI MAULANA
NIM : 13601241088
Judul Skripsi : PEMAHAMAN MAHASISWA POGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY ANGKATAN
2016 TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


Dr. Gunardi, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RIFKI MAULANA
 NIM : 13601291088
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. SRIAWAN, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	10/3 2017	BAB I - Prolog kalimat diperbaiki - Latar belakang masalah diperbaiki. - Menyisipkan sedikit tentang indikator perilaku hidup sehat untuk dijadikan permasalahan	<i>Rh</i>
2	17/3 2017	- Latar belakang masalah diperbaiki (uraian masalah masih kurang)	<i>Rh</i>
3	6/4 2017	BAB II - Referensi masih kurang, ditambah lagi (sumber-sumber diperbanyak)	<i>Rh</i>
4	28/4 2017	BAB II - Referensi masih kurang, ditambah lagi (sumber-sumber diperbanyak)	<i>Rh</i>
5	2/6 2017	- Tata tulis diperbaiki lagi - Topik disederhanakan mjd. pemahaman tentang hidup sehat - kajian tentang hidup sehat ditambah cupake cukup, gk.	<i>Rh</i>
6	18/4 2017	- BAB III - Penyusunan instrumen	<i>Rh</i>
7	7/6 2017	- Penyusunan instrumen	<i>Rh</i>

Ketua Jurusan POR,

[Signature]
 Dr. Guntur M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RIFKI MAULANA
 NIM : 13601241088
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
8.	7/11/2017	Revisi Bab IV dan V.	<i>JK</i>
9.	9/11/2017	Revisi hasil penelitian Revisi halaman pendahuluan dan daftar pustaka	<i>JK</i>

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Yang Terhormat,

Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or.

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku pembimbing dari mahasiswa:

Nama : Rifki Maulana

NIM : 13601241088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kepada ibu selaku *expert judgement* dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Pemahaman Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat".

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Agustus 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Drs. Sriawan, M.Kes

NIP. 195808301987031003

Penulis



Rifki Maulana

NIM. 13601241088

Lampiran 4. Kartu bimbingan *expert judgement*




KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama : Rifki Maulana

NIM : 13601241088

Program Studi : PJKR

Dosen Ahli : Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or.

NO	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan
1	8/9/2017	- Menambah kajian teori BPB - Kata latihan diganti dengan karena semua mahasiswa belum tentu latihan	
2.	22/9/2017	- Menambah jumlah butir soal	
3.	26/9/2017	Isi/latihan di uji coba.	

Lampiran 5. Surat Pernyataan *expert judgement*

Hal : Pernyataan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 Bendel

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or.

NIP : 198212142010122004

Menerangkan bahwa instrument tugas akhir skripsi yang berjudul "Pemahaman Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat", yang ditulis oleh mahasiswa di bawah ini,

Nama : Rifki Maulana

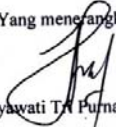
NIP : 13601241088

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk tugas akhir skripsi. Demikian surat keterangan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

Yang menandatangani


Indah Prasetyawati Tri Purnamasari, M.Or.

NIP : 198212142010122004

Lampiran 6. Instrumen ujicoba Penelitian

BUTIR SOAL PEMAHAMAN MAHASISWA PJKR 2016 TENTANG HIDUP SEHAT

Jawablah semua pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda x pada jawaban yang benar diantara pilihan jawaban a, b, c, atau d!

1. Menu makanan yang layak disebut dengan menu gizi seimbang antara lain:
 - a. Nasi, daging ayam, kentang, pepaya, soda
 - b. Nasi, sayur bayam, telur, jeruk, susu
 - c. Nasi, daging ayam, telur, kentang, susu
 - d. Telur , daging ayam, sayur bayam, jeruk, susu
2. Makanan yang cocok dikonsumsi sebagai sumber energi utama ketika akan latihan yaitu:
 - a. Roti gandum
 - b. Jeruk
 - c. Telur
 - d. Sayur kangkung
3. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama bagi tubuh kita dalam melakukan aktivitas. Berikut beberapa makanan yang mengandung banyak karbohidrat:
 - a. Telur, kentang, dan ati ayam
 - b. Kentang, nasi, dan singkong
 - c. Telur, daging ayam, daging sapi
 - d. Singkong, jeruk, daging ayam
4. Waktu untuk sarapan yang baik yaitu:
 - a. Antara bangun tidur sampai jam 09.00
 - b. Antara bangun tidur sampai jam 11.00
 - c. Antara jam 09.00 sampai dengan jam 10.00
 - d. Antara jam 09.00 sampai dengan jam 11.00

5. Konsumsi lemak yang dianjurkan setiap harinya sebesar?
 - a. Maksimal 70 % dari jumlah konsumsi
 - b. Maksimal 60 % dari jumlah konsumsi
 - c. Maksimal 30 % dari jumlah konsumsi
 - d. Maksimal 3 % dari jumlah konsumsi
6. Berikut ini yang tidak termasuk ciri – ciri air sehat yaitu :
 - a. Tidak berbau
 - b. Tidak mengandung hama
 - c. Tanpa zat kimia
 - d. Berwarna
7. Dalam sehari tubuh manusia memerlukan minum minimal sebanyak?
 - a. 2 ml
 - b. 20 ml
 - c. 200 ml
 - d. 2000 ml
8. Minuman – minuman yang baik untuk dikonsumsi antara lain:
 - a. Air putih, susu, dan jus jambu
 - b. Jus jambu, kopi instan, dan susu
 - c. Air putih, jus mangga, dan soda
 - d. Sirup, jus mangga, dan soda
9. Waktu untuk berolahraga yang dianjurkan agar hasilnya bisa optimal yaitu:
 - a. Maksimal 1 kali dalam seminggu
 - b. Minimal 1 kali dalam seminggu
 - c. Minimal 3 kali dalam seminggu
 - d. Maksimal 3 kali dalam sebulan
10. Intensitas yang disarankan saat berolahraga sehingga hasilnya bisa optimal yaitu:
 - a. Antara 20 – 30 % selama latihan
 - b. Antara 70 – 80 % selama latihan
 - c. Stabil 100 % selama latihan

- d. Dibawah 60 % selama latihan
11. Urutan langkah berolahraga yang tepat adalah?
- a. Cooling down – gerakan inti – warming up
 - b. Warming up – gerakan inti – warming up
 - c. warming up – gerakan inti – Cooling down
 - d. Gerakan inti – warming up – cooling down
12. Lama waktu yang disarankan saat berolahraga sehingga hasilnya bisa optimal yaitu:
- a. Antara 150 – 200 menit
 - b. Lebih dari 180 menit
 - c. Antara 30 – 50 menit
 - d. Dibawah 20 menit
13. Langkah yang pertama kali dilakukan ketika berolahraga yaitu:
- a. Melakukan Cooling down
 - b. Melakukan gerakan inti
 - c. Melakukan Cooling up
 - d. Melakukan Warming up
14. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan, disebut....
- a. Kekuatan fisik
 - b. Kebugaran jasmani
 - c. Keterampilan olahraga
 - d. Keterampilan lokomotor
15. Berikut ini pernyataan yang tepat tentang rokok:
- a. Efek samping dari rokok hanya mengakibatkan batuk pilek
 - b. Merokok merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi
 - c. Rokok dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, impotensi, dan hipertensi
 - d. Rokok layak dikonsumsi setiap hari
16. Pengertian dari Perokok Aktif yaitu:

- a. Orang yang menghisap rokok kedalam mulutnya
 - b. Orang yang tidak sengaja menghirup asap melalui hidung
 - c. Orang yang menjual rokok
 - d. Orang yang tidak pernah merokok
17. Zat – zat yang terkandung dalam rokok yaitu:
- a. Nikotin dan zat besi
 - b. Nikotin dan lipid
 - c. Nikotin dan karbon monoksida
 - d. Karbon monoksida dan lipid
18. Apa yang kamu lakukan ketika temanmu menawari rokok gratis?
- a. Menolak tawaran dan membiarkan temanmu merokok disampingmu
 - b. Menerima tawaran karena tidak mau menyinggung temanmu
 - c. Menolak dan menyuruh temanmu untuk tidak merokok disembarang tempat
 - d. Menerima tawaran dan merokok bersama ditempat yang sudah disediakan
19. Orang yang tidak merokok tetapi ikut menghisap asap rokok dari orang yang sedang merokok, disebut...
- a. Perokok pasif
 - b. Perokok hiperaktif
 - c. Perokok aktif
 - d. Perokok positif
20. Rokok berbahaya bagi tubuh kita karena:
- a. Merokok akan menyebabkan masa otot terus bertambah
 - b. Merokok mengakibatkan tubuh kita kelebihan lemak
 - c. Merokok dapat menyebabkan penyakit paru – paru
 - d. Merokok membuat mata selalu mengantuk
21. Berikut pernyataan yang tepat tentang alkohol:
- a. Alkohol berfungsi sebagai cairan isotonik pengganti ion tubuh yang hilang ketika melakukan aktivitas fisik.
 - b. Alkohol dapat merusak sistem pencernaan

- c. Alkohol hanya menyebabkan rasa lemas
 - d. Meminum alkohol akan mengurangi rasa depresi
22. Minuman keras beralkohol dibagi menjadi berapa golongan?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
23. Minuman – minuman berikut ini yang termasuk dalam minuman keras yaitu:
- a. *Coffelate*
 - b. *Lemon tea*
 - c. Temulawak
 - d. *Whisky*
24. Berikut ini yang termasuk dalam jenis narkotika antara lain :
- a. Ganja, morfin, dan ampicilin
 - b. Morfin, putauw, dan heroin
 - c. Morfin, ampicilin, dan heroin
 - d. Ganja, heroin, dan ampicilin
25. Narkotika merupakan zat berbahaya bagi tubuh kita, karena:
- a. Dapat menyebabkan diare
 - b. Mampu merontokan rambut dikepala
 - c. Dapat menyebabkan penyakit cacar
 - d. Dapat menyebabkan hilangnya kekebalan tubuh
26. Dalam dunia olahraga juga ada penyalahgunaan obat terlarang untuk meningkatkan performa ,yang disebut
- a. *Stilling*
 - b. *Crawling*
 - c. *Doping*
 - d. *Diving*
27. Berapa lama waktu yang dianjurkan untuk tidur setiap harinya?
- a. Antara 2-5 jam

- b. Antara 7-8 jam
 - c. Antara 10-12 jam
 - d. Lebih dari 12 jam
28. Gangguan sulit tidur sehingga mengakibatkan kurang tidur disebut:
- a. Anemia
 - b. Hipotermia
 - c. Amnesia
 - d. Insomnia
29. Gejala dari kurang tidur antara lain :
- a. Kelopak mata sayu, muka buram, dan badan lemas
 - b. Badan lemas, mata cerah, dan bergairah
 - c. Kelopak mata sayu, bergairah, dan badan segar
 - d. Bergairah, badan segar, dan wajah cerah
30. Waktu yang dianjurkan untuk tidur yaitu :
- a. Tidur sebelum jam 6 petang dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - b. Tidur sebelum jam 10 malam dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - c. Tidur sebelum jam 12 malam dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - d. Tidur sebelum jam 12 malam dan bangun sebelum jam 8 pagi
31. Berikut merupakan usaha untuk dapat tidur dengan baik:
- a. Tidur dalam suatu kamar yang terang
 - b. Alas tidur yang keras
 - c. Ventilasi udara yang baik ketika tidur
 - d. Ventilasi kamar yang minim
32. Aktivitas yang tepat untuk mengisi waktu istirahat di sela – sela rutinitas yaitu:
- a. Berlatih olahraga dengan intensitas berat
 - b. Bermain laptop dan menatap layarnya terus menerus
 - c. Mendengarkan musik yang disukai
 - d. Merokok bersama teman – teman
33. Berikut ini merupakan pernyataan yang kurang tepat tentang istirahat yang baik, yaitu:

- a. Duduk sambil menonton TV merupakan salah satu contoh istirahat yang baik
 - b. Istirahat bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh
 - c. Salah satu cara istirahat yang baik adalah dengan tidur
 - d. Tidur yang baik dilakukan maksimal 4 jam setiap hari
34. Apa yang kamu lakukan ketika sedang mendapatkan masalah?
- a. Menjauhi hal – hal yang berhubungan dengan masalah
 - b. Berusaha menyelesaikan dengan kepala dingin
 - c. Berusaha menyelesaikan dengan kekuatan fisik
 - d. Mengonsumsi obat penenang
35. Berikut ini merupakan cara meringankan stress:
- a. Relaksasi
 - b. Rekontruksi
 - c. Radiasi
 - d. Respirasi
36. Berekreasi merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress. Berikut ini salah satu contoh rekreasi yang tepat:
- a. Pergi ke pantai di pagi hari
 - b. Berenang di sungai ketika hujan
 - c. Berkaraoke ditengah malam
 - d. Pergi ke diskotik di malam hari
37. Rekreasi mempunyai manfaat penting dalam meringankan stress, salah satu manfaat Rekreasi yang tepat yaitu:
- a. Membuat tubuh menjadi kuat
 - b. Menyegarkan pikiran
 - c. Membuat detak jantung berdetak kencang
 - d. Melabilkan kesehatan mental
38. Kegiatan positif yang kurang tepat untuk melampiaskan suatu masalah antara lain:
- a. Melakukan aktivitas olahraga yang berat dalam waktu yang lama
 - b. Melakukan aktivitas olahraga sedang sesuai yang diminati

- c. Membaca novel atau majalah
- d. Pergi memancing bersama teman

Lampiran 7. Validitas Instrument

No.	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,157	0,240	Tidak valid
2	0,114	0,240	Tidak valid
3	0,623	0,240	Valid
4	0,349	0,240	Valid
5	0,227	0,240	Tidak valid
6	0,212	0,240	Tidak valid
7	0,574	0,240	Valid
8	0,332	0,240	Valid
9	0,341	0,240	Valid
10	0,350	0,240	Valid
11	0,584	0,240	Valid
12	0,272	0,240	Valid
13	0,625	0,240	Valid
14	0,321	0,240	Valid
15	0,492	0,240	Valid
16	0,389	0,240	Valid
17	0,511	0,240	Valid
18	0,449	0,240	Valid
19	0,791	0,240	Valid
20	0,623	0,240	Valid
21	0,470	0,240	Valid
22	0,283	0,240	Valid
23	0,757	0,240	Valid
24	0,380	0,240	Valid
25	0,717	0,240	Valid
26	0,734	0,240	Valid
27	0,498	0,240	Valid

28	0,648	0,240	Valid
29	0,768	0,240	Valid
30	0,614	0,240	Valid
31	0,707	0,240	Valid
32	0,349	0,240	Valid
33	0,358	0,240	Valid
34	0,018	0,240	Tidak valid
35	0,625	0,240	Valid
36	0,676	0,240	Valid
37	0,047	0,240	Tidak valid
38	0,382	0,240	Valid

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

BUTIR SOAL PEMAHAMAN MAHASISWA PJKR 2016 TENTANG HIDUP SEHAT

Jawablah semua pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda x pada jawaban yang benar diantara pilihan jawaban a, b, c, atau d!

1. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama bagi tubuh kita dalam melakukan aktivitas. Berikut beberapa makanan yang mengandung banyak karbohidrat:
 - a. Telur, kentang, dan ati ayam
 - b. Kentang, nasi, dan singkong
 - c. Telur, daging ayam, daging sapi
 - d. Singkong, jeruk, daging ayam
2. Waktu untuk sarapan yang baik yaitu:
 - a. Antara bangun tidur sampai jam 09.00
 - b. Antara bangun tidur sampai jam 11.00
 - c. Antara jam 09.00 sampai dengan jam 10.00
 - d. Antara jam 09.00 sampai dengan jam 11.00
3. Dalam sehari tubuh manusia memerlukan minum minimal sebanyak?
 - a. 2 ml
 - b. 20 ml
 - c. 200 ml
 - d. 2000 ml
4. Minuman – minuman yang baik untuk dikonsumsi antara lain:
 - a. Air putih, susu, dan jus jambu
 - b. Jus jambu, kopi instan, dan susu
 - c. Air putih, jus mangga, dan soda
 - d. Sirup, jus mangga, dan soda
5. Waktu untuk berolahraga yang dianjurkan agar hasilnya bisa optimal yaitu:

- a. Maksimal 1 kali dalam seminggu
 - b. Minimal 1 kali dalam seminggu
 - c. Minimal 3 kali dalam seminggu
 - d. Maksimal 3 kali dalam sebulan
6. Intensitas yang disarankan saat berolahraga sehingga hasilnya bisa optimal yaitu:
- a. Antara 20 – 30 % selama latihan
 - b. Antara 70 – 80 % selama latihan
 - c. Stabil 100 % selama latihan
 - d. Dibawah 60 % selama latihan
7. Urutan langkah berolahraga yang tepat adalah?
- a. Cooling down – gerakan inti – warming up
 - b. Warming up – gerakan inti – warming up
 - c. warming up – gerakan inti – Cooling down
 - d. Gerakan inti – warming up – cooling down
8. Lama waktu yang disarankan saat berolahraga sehingga hasilnya bisa optimal yaitu:
- a. Antara 150 – 200 menit
 - b. Lebih dari 180 menit
 - c. Antara 30 – 50 menit
 - d. Dibawah 20 menit
9. Langkah yang pertama kali dilakukan ketika berolahraga yaitu:
- a. Melakukan Cooling down
 - b. Melakukan gerakan inti
 - c. Melakukan Cooling up
 - d. Melakukan Warming up
10. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan, disebut....
- a. Kekuatan fisik
 - b. Kebugaran jasmani

- c. Keterampilan olahraga
 - d. Keterampilan lokomotor
11. Berikut ini pernyataan yang tepat tentang rokok:
- a. Efek samping dari rokok hanya mengakibatkan batuk pilek
 - b. Merokok merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi
 - c. Rokok dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, impotensi, dan hipertensi
 - d. Rokok layak dikonsumsi setiap hari
12. Pengertian dari Perokok Aktif yaitu:
- a. Orang yang menghisap rokok kedalam mulutnya
 - b. Orang yang tidak sengaja menghirup asap melalui hidung
 - c. Orang yang menjual rokok
 - d. Orang yang tidak pernah merokok
13. Zat – zat yang terkandung dalam rokok yaitu:
- a. Nikotin dan zat besi
 - b. Nikotin dan lipid
 - c. Nikotin dan karbon monoksida
 - d. Karbon monoksida dan lipid
14. Apa yang kamu lakukan ketika temanmu menawarkan rokok gratis?
- a. Menolak tawaran dan membiarkan temanmu merokok disampingmu
 - b. Menerima tawaran karena tidak mau menyinggung temanmu
 - c. Menolak dan menyuruh temanmu untuk tidak merokok disembarang tempat
 - d. Menerima tawaran dan merokok bersama ditempat yang sudah disediakan
15. Orang yang tidak merokok tetapi ikut menghisap asap rokok dari orang yang sedang merokok, disebut...
- a. Perokok pasif
 - b. Perokok hiperaktif
 - c. Perokok aktif
 - d. Perokok positif

16. Rokok berbahaya bagi tubuh kita karena:
- Merokok akan menyebabkan masa otot terus bertambah
 - Merokok mengakibatkan tubuh kita kelebihan lemak
 - Merokok dapat menyebabkan penyakit paru – paru
 - Merokok membuat mata selalu mengantuk
17. Berikut pernyataan yang tepat tentang alkohol:
- Alkohol berfungsi sebagai cairan isotonik pengganti ion tubuh yang hilang ketika melakukan aktivitas fisik.
 - Akohol dapat merusak sistem pencernaan
 - Alkohol hanya menyebabkan rasa lemas
 - Meminum alkohol akan mengurangi rasa depresi
18. Minuman keras beralkohol dibagi menjadi berapa golongan?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
19. Minuman – minuman berikut ini yang termasuk dalam minuman keras yaitu:
- Coffelate*
 - Lemon tea*
 - Temulawak
 - Whisky*
20. Berikut ini yang termasuk dalam jenis narkotika antara lain :
- Ganja, morfin, dan ampicilin
 - Morfin, putauw, dan heroin
 - Morfin, ampicilin, dan heroin
 - Ganja, heroin, dan ampicilin
21. Narkotika merupakan zat berbahaya bagi tubuh kita, karena:
- Dapat menyebabkan diare
 - Mampu merontokan rambut dikepala
 - Dapat menyebabkan penyakit cacar

- e. Dapat menyebabkan hilangnya kekebalan tubuh
22. Dalam dunia olahraga juga ada penyalahgunaan obat terlarang untuk meningkatkan performa ,yang disebut
- a. *Stilling*
 - b. *Crawling*
 - c. *Doping*
 - d. *Diving*
23. Berapa lama waktu yang dianjurkan untuk tidur setiap harinya?
- a. Antara 2-5 jam
 - b. Antara 7-8 jam
 - c. Antara 10-12 jam
 - d. Lebih dari 12 jam
24. Gangguan sulit tidur sehingga mengakibatkan kurang tidur disebut:
- a. Anemia
 - b. Hipotermia
 - c. Amnesia
 - d. Insomnia
25. Gejala dari kurang tidur antara lain :
- a. Kelopak mata sayu, muka buram, dan badan lemas
 - b. Badan lemas, mata cerah, dan bergairah
 - c. Kelopak mata sayu, bergairah, dan badan segar
 - d. Bergairah, badan segar, dan wajah cerah
26. Waktu yang dianjurkan untuk tidur yaitu :
- a. Tidur sebelum jam 6 petang dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - b. Tidur sebelum jam 10 malam dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - c. Tidur sebelum jam 12 malam dan bangun sebelum jam 6 pagi
 - d. Tidur sebelum jam 12 malam dan bangun sebelum jam 8 pagi
27. Berikut merupakan usaha untuk dapat tidur dengan baik:
- a. Tidur dalam suatu kamar yang terang
 - b. Alas tidur yang keras
 - c. Ventilasi udara yang baik ketika tidur

- d. Ventilasi kamar yang minim
28. Aktivitas yang tepat untuk mengisi waktu istirahat di sela – sela rutinitas yaitu:
- a. Berlatih olahraga dengan intensitas berat
 - b. Bermain laptop dan menatap layarnya terus menerus
 - c. Mendengarkan musik yang disukai
 - d. Merokok bersama teman – teman
29. Berikut ini merupakan pernyataan yang kurang tepat tentang istirahat yang baik, yaitu:
- a. Duduk sambil menonton TV merupakan salah satu contoh istirahat yang baik
 - b. Istirahat bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh
 - c. Salah satu cara istirahat yang baik adalah dengan tidur
 - d. Tidur yang baik dilakukan maksimal 4 jam setiap hari
30. Berikut ini merupakan cara meringankan stress:
- a. Relaksasi
 - b. Rekontruksi
 - c. Radiasi
 - d. Respirasi
31. Berekreasi merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress. Berikut ini salah satu contoh rekreasi yang tepat:
- a. Pergi ke pantai di pagi hari
 - b. Berenang di sungai ketika hujan
 - c. Berkaraoke ditengah malam
 - d. Pergi ke diskotik di malam hari
32. Kegiatan positif yang kurang tepat untuk melampiaskan suatu masalah antara lain:
- a. Melakukan aktivitas olahraga yang berat dalam waktu yang lama
 - b. Melakukan aktivitas olahraga sedang sesuai yang diminati
 - c. Membaca novel atau majalah
 - d. Pergi memancing bersama teman

Lampiran 9. Statistik data penelitian

		Statistics						
		PEMAHAMAN	GIZI_SEIMBANG	OLAHRAGA_TER ATUR	TIDAK_MEROKO K	TIDAK_MINUM_ MIRAS	ISTIRAHAT	MENGENDALIKA N_STRESS
N	Valid	67	67	67	67	67	67	67
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	80,6931	85,8209	75,6219	85,8201	77,3624	82,5145	76,1207
	Median	84,3800	100,0000	83,3300	100,0000	83,3300	85,7100	66,6700
	Mode	90,63	100,00	66,67	100,00	83,33	85,71	66,67
	Std, Deviation	17,42394	22,70691	18,87502	21,56612	22,22815	20,77873	25,82354
	Range	84,37	100,00	83,33	100,00	100,00	100,00	100,00
	Minimum	15,63	,00	16,67	,00	,00	,00	,00
	Maximum	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

PEMAHAMAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.63	1	1.5	1.5	1.5
	21.88	1	1.5	1.5	3.0
	34.38	2	3.0	3.0	6.0
	37.5	1	1.5	1.5	7.5
	46.88	1	1.5	1.5	9.0
	59.38	1	1.5	1.5	10.4
	68.75	1	1.5	1.5	11.9
	71.88	1	1.5	1.5	13.4
	75	6	9.0	9.0	22.4
	78.13	3	4.5	4.5	26.9
	81.25	8	11.9	11.9	38.8
	84.38	10	14.9	14.9	53.7
	87.5	8	11.9	11.9	65.7
	90.63	13	19.4	19.4	85.1
	93.75	4	6.0	6.0	91.0
	96.88	5	7.5	7.5	98.5
	100	1	1.5	1.5	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

GIZI_SEIMBANG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.5	1.5	1.5
	25	2	3.0	3.0	4.5
	50	7	10.4	10.4	14.9
	75	14	20.9	20.9	35.8
	100	43	64.2	64.2	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

OLAHRAGA_TERATUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.67	1	1.5	1.5	1.5
	33.33	2	3.0	3.0	4.5
	50	7	10.4	10.4	14.9
	66.67	22	32.8	32.8	47.8
	83.33	20	29.9	29.9	77.6
	100	15	22.4	22.4	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

TIDAK_MEROKOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.5	1.5	1.5
	16.67	1	1.5	1.5	3.0
	33.33	2	3.0	3.0	6.0
	50	3	4.5	4.5	10.4
	66.67	5	7.5	7.5	17.9
	83.33	19	28.4	28.4	46.3
	100	36	53.7	53.7	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Lampiran 11. Dokumentasi Foto Penelitian



Foto Mahasiswa PJKR 2016 sedang mengerjakan tes tentang hidup sehat



Foto Mahasiswa 2016 sedang mengerjakan tes tentang hidup sehat