

**KEMAMPUAN OLAH TUBUH MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN
TARI UNIVERSITAS LAMPUNG BERDASARKAN
INDEKS MASSA TUBUH**

(Skripsi)

Oleh

**Mirnawati Dewi
NPM 2113043024**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

KEMAMPUAN OLAH TUBUH MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN TARI UNIVERSITAS LAMPUNG BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH

Oleh

Mirnawati Dewi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan olah tubuh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021 dan 2023, dengan jumlah sampel sebanyak 24 mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari objek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran indeks massa tubuh, tes praktik olah tubuh pada 12 teknik *lifting*, serta wawancara. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan perhitungan rata-rata (mean) untuk menggambarkan hasil secara komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kategori gemuk memiliki nilai rata-rata 51,1 dengan huruf mutu D, yang termasuk dalam kategori rendah. Mahasiswa dengan kategori kurus memperoleh nilai rata-rata 64 dengan huruf mutu C⁺, yang berada dalam kategori sedang, sementara mahasiswa dengan kategori normal memiliki nilai rata-rata 69,1 dengan huruf mutu B, yang tergolong dalam kategori tinggi. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai hubungan antara IMT dengan kemampuan olah tubuh mahasiswa program studi pendidikan tari, sehingga menjadi bahan pertimbangan evaluasi dan pengembangan untuk peningkatan kualitas pembelajaran mata kuliah olah tubuh.

Kata kunci: kemampuan olah tubuh, mahasiswa, indeks massa tubuh.

ABSTRACT

PHYSICAL EXERCISE ABILITY OF DANCE EDUCATION STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG BASED ON BODY MASS INDEX

By

Mirnawati Dewi

This study aims to determine the physical movement ability of students in the Dance Education Study Program based on Body Mass Index (BMI). The data used in this research is primary data collected from students of the Dance Education Study Program at the University of Lampung from the 2021 and 2023 cohorts, with a total sample of 24 students. The approach used in this study is descriptive quantitative, which aims to process and analyze the data obtained from the research subjects. Data collection was conducted through BMI measurements, practical tests on 12 lifting techniques, and interviews. The analysis technique employed is descriptive statistics using mean calculations to comprehensively describe the results. The findings indicate that students classified as overweight had an average score of 51.1 with a grade of D, which falls into the low category. Students classified as underweight obtained an average score of 64 with a grade of C+, which is categorized as moderate. Meanwhile, students with a normal BMI achieved an average score of 69.1 with a grade of B, which is considered high. This study provides an overview of the relationship between BMI and the physical movement abilities of students in the dance education program, serving as a basis for evaluation and development to enhance the quality of the body movement course in the future.

Keywords: body exercise ability, student, body mass index.

**KEMAMPUAN OLAH TUBUH MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN
TARI UNIVERSITAS LAMPUNG BERDASARKAN
INDEKS MASSA TUBUH**

Oleh

Mirnawati Dewi

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Tari
Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **KEMAMPUAN OLAH TUBUH MAHASISWA
PRODI PENDIDIKAN TARI UNIVERSITAS
LAMPUNG BERDASARKAN INDEKS
MASSA TUBUH**

Nama Mahasiswa : **Mirnawati Dewi**

NPM : **2113043024**

Jurusan : **Pendidikan Bahasa dan Seni**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. **Komisi Pembimbing**

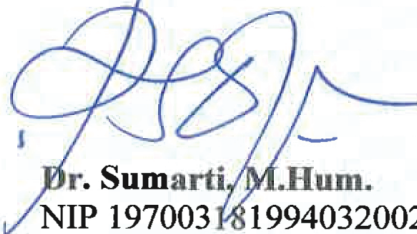


Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn.
NIP 19900329 201903 2 016



Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.
NIP 19840421 200812 2 001

2. **Ketua Jurusan Bahasa dan Seni**



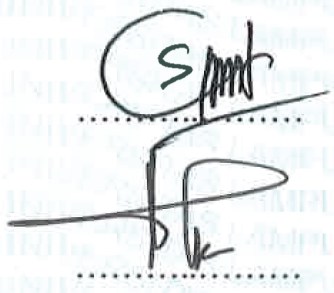
Dr. Sumarti, M.Hum.
NIP 197003181994032002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, S.Sn M.Sn.** 

Sekretaris : **Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.** 

Penguji : **Afrizal Yudha Setiawan, S.Pd., M.Pd.** 

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **9 April 2025**

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mirnawati Dewi
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113043024
Program Studi : Pendidikan Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Kemampuan Olah Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Berdasarkan Indeks Massa Tubuh” adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau instansi.

Bandar Lampung, 9 April 2025
Yang menyatakan,



Mirnawati Dewi
NPM 2113043024

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Tanjung Karang, Bandar Lampung pada tanggal 22 Mei 2000. Anak kelima dari tujuh bersaudara dari bapak Ujang Sukra dan ibu Aminah. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di MIN 9 Sukajawa pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan di SMPN 7 Bandar Lampung pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) diselesaikan di SMKN 9 Bandar Lampung pada tahun 2020.

Pada tahun 2021 penulis mendaftar sebagai mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni (PBS) melalui jalur SBMPTN. Tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Rulung Raya, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Pada tahun 2024 penulis juga melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di *Islamic Boarding School* Nur Shofin. Pada bulan Oktober 2024 sampai Januari 2025, penulis melakukan penelitian di Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

MOTTO

*“Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti)
kamu berbuat baik kepada dirimu sendiri”*

(Mirnawati Dewi)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya karena berkat-Nyalah skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tua tercinta Bapak Ujang Sukra dan Ibu Aminah yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung anaknya dalam menggapai cita-cita.
2. Kakak-kakak dan Adik-adik saya Herna Sari, Sadam Mukri, Fajar Aming, Uliya, Fikri Maulana, dan Ravi yang telah mendukung serta selalu memberikan arahan dalam segala hal, sehingga rasa semangat saya terus tumbuh dalam menyelesaikan studi ini.
3. Seluruh keluarga besar, terimakasih atas kepercayaan, dukungan dan dorongan yang telah diberikan kepada saya.
4. Seluruh rekan-rekan yang selalu mendampingi saya dalam setiap proses dan selalu memberikan dukungan dan semangat.
5. Almamater tercinta Universitas Lampung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah serta karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “Kemampuan Olah Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Berdasarkan Indeks Massa Tubuh” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penelitian sebagai tugas akhir skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian tugas akhir ini dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A., I.P.M., Asean., Eng. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Sumarti, M.Hum. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Dwiwana Habsary, M.Hum. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung.
5. Ibu Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih Ibu atas bimbingan, arahan serta motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Ibu Susi Wendhaningsih, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan, dan selalu memotivasi penulis dalam

menyelesaikan penelitian ini.

7. Bapak Afrizal Yudha Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan semangat, motivasi, saran dan masukan terkait proses dalam penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah berbagi ilmu, pengalaman serta memberikan motivasi kepada penulis selama perkuliahan.
9. Staff dan seluruh jajaran Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
10. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk segala proses dan kebersamaan yang telah kita lalui, untuk pengalaman dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.
11. Kakak tingkat dan adik tingkat Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan, dan pengalaman yang telah diberikan kepada penulis selama perkuliahan.
12. Rekan-rekan yang selalu memberikan keceriaan selama proses perkuliahan, Dinasti, Bela, Dera, Putri Salsabila, Desy, Nasywa, Zahra, Lala, Amel, Mira, dan Ajeng. Terimakasih atas segala momen kebersamaan selama perkuliahan yang tak terlupakan.
13. Rekan Koreografi Tradisi Made Rinesti, Fitri Yani, Anindiya, Fitri Destiani, dan Bela Rahma. Terimakasih atas kerjasama, dukungan dan semangat dalam menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
14. Rekan Koreografi Pendidikan Mira Ajeng, Septika Heryanti, Ni Eka, dan Yumna Anis. Serta adik-adik penari Akbar, Amel dan Kalila. Terimakasih telah memberikan pengalaman, motivasi, semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
15. Rekan Koreografi Lingkungan Nori dan Dinasti, serta seluruh penari, peran pendukung dan Tim Produksi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberikan pengalaman, motivasi, semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan, sehingga energi positif tersebut

membantu penulis dalam menyelesaikan karya “ARoUNd”.

16. Rekan-rekan KKN dan PLP Desa Rulung Raya, Kabupaten Lampung Selatan. Terimakasih kepada Enci, Hana, Dien, dan Dhiya. Terimakasih untuk pengalaman dan kenangan yang telah dilalui selama 40 hari.
17. Rekan-rekan IMASTAR yang telah memberikan banyak ilmu, pengalaman, serta selalu memotivasi penulis selama menjalani perkuliahan.
18. Almamater tercinta Universitas Lampung yang telah memberikan banyak ilmu, pengalaman, kenangan dan juga teman dalam menyelesaikan pendidikan.
19. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuannya.
20. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Mirnawati Dewi. Terimakasih telah berusaha dan tetap kuat selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan secara keseluruhan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembacanya.

Bandar Lampung, 9 April 2025
Penulis,

Mirnawati Dewi
NPM. 2113043024

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
 II. TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Penelitian Terdahulu.....	8
2.2 Landasan Teori	10
2.2.1 Indeks Massa Tubuh	11
2.2.2 Komponen Indeks Massa Tubuh.....	12
2.2.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan Indeks Massa Tubuh	13
2.2.4 Keterbatasan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh	15
2.3 Kemampuan	17
2.4 Olah Tubuh.....	18
2.4.1 Penilaian Kemampuan Olah Tubuh.....	19
2.5 Kerangka Berpikir.....	25
 III. METODE PENELITIAN	 27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Desain Penelitian	27
3.3 Fokus Penelitian.....	28
3.4 Lokasi Penelitian dan Sarana Penelitian	28
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	28
3.4.2 Sasaran Penelitian	29
3.5 Variabel Penelitian.....	29
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.6.1 Populasi Penelitian.....	29
3.6.2 Sampel Penelitian.....	30
3.7 Sumber Data Penelitian.....	31
3.7.1 Sumber Data Primer.....	31
3.7.2 Sumber Data Sekunder	31

3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.8.1	Pengukuran Indeks Massa Tubuh	32
3.8.2	Tes Praktik	33
3.8.3	Wawancara.....	36
3.9	Instrumen Penelitian	37
3.9.1	Instrumen Tes Praktik	37
3.9.2	Pengukuran Indeks Massa Tubuh	41
3.9.3	Wawancara.....	43
3.10	Teknik Analisis Data.....	44
3.11	Teknik Keabsahan Data	44
3.11.1	Uji Validasi	44
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1	Gambaran Umum Penelitian.....	48
4.2	Hasil Penelitian	51
4.2.1	Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	54
4.2.2	Pembagian Berdasarkan Angkatan	58
4.2.3	Penentuan Sampel Penelitian.....	61
4.2.4	Hasil Uji Praktik Penelitian	64
4.3	Pembahasan.....	86
4.3.1	Indeks Massa Tubuh Kategori Gemuk.....	87
4.3.2	Indeks Massa Tubuh Kategori Normal	88
4.3.3	Indeks Massa Tubuh Kategori Kurus.....	90
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
5.1	Kesimpulan	93
5.2	Saran	95
	DAFTAR PUSTAKA.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Jadwal Penelitian.....	6
2.1 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh di Indonesia Interval Kriteria	12
2.2 Konversi Angka Nilai dengan Penilaian Acuan Berdasarkan Peraturan Akademik Universitas Lampung	18
2.3 Deskripsi 12 Teknik <i>Lifting</i>	20
3.1 Rubrik Penskoran Penilaian Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i> Pada Mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Lampung	33
3.2 Panduan Penilaian Tes Praktik Olah Tubuh Mahasiswa Pendidikan Tari....	37
3.3 Instrumen Penilaian Evaluator Pada Kategori Pasangan Gemuk	38
3.4 Instrumen Penilaian Evaluator Pada Kategori Pasangan Normal	39
3.5 Instrumen Penilaian Evaluator Pada Kategori Pasangan Kurus	39
3.6 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Gemuk Berdasarkan 12 Teknik <i>Lifting</i>	40
3.7 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Normal Berdasarkan 12 Teknik <i>Lifting</i>	40
3.8 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Kurus Berdasarkan 12 Teknik <i>Lifting</i>	41
3.9 Pengukuran IMT	42
3.10 Instrumen Wawancara Dosen Pengampu Mata Kuliah Olah Tubuh dan Evaluator	43
3.11 Keterangan Validator	46
3.12 Pedoman Penilaian Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i>	46
4.1 Data Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021.....	60
4.2 Data Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2023.....	60
4.3 Data Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021	62
4.4 Data Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2023.....	63
4.5 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 1 (<i>Hip Lift Sideways</i>)	64
4.6 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 2 (<i>Cartwheel Over Legs</i>)	66
4.7 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 3 (<i>Peacock</i>)	67
4.8 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 4 (<i>Straddle Over Back</i>)	69
4.9 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 5 (<i>Front Walkover With-Help</i>).....	71
4.10 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 6 (<i>Straddle Press</i>).....	72

4.11 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 7 (<i>Reversed Press</i>)	74
4.12 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 8 (<i>Double Cartwheel</i>)	76
4.13 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 9 (<i>Jackknife</i>).....	78
4.14 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 10 (<i>Freeze In Arms</i>)	80
era	
4.15 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 11 (<i>Font Walkover With- Help</i>).....	81
4.16 Hasil Uji Praktik Olah Tubuh Teknik <i>Lifting</i> 12 (<i>Straddle Over One Leg</i>)	83
4.17 Distribusi Nilai Mutu Mahasiswa Berdasarkan Kategori IMT	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik <i>hip lift sideways</i>	20
2.2 Teknik <i>Cartwheel over legs</i>	21
2.3 Teknik <i>Peacock</i>	21
2.4 Teknik <i>Straddle over back</i>	21
2.5 Teknik <i>Front walkover with help</i>	22
2.6 Teknik <i>Straddle press</i>	22
2.7 Teknik <i>Reversed spilt</i>	22
2.8 Teknik <i>Double cartwheel</i>	23
2.9 Teknik <i>Jackknife</i>	23
2.10 Teknik <i>Freeze in arms</i>	23
2.11 Teknik <i>Front walkover with help</i>	24
2.12 Teknik <i>Straddle over one leg</i>	24
2.13 Kerangka Berpikir	25
3.1 Langkah-Langkah Penelitian	28
4.1 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 1	65
4.2 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 2	66
4.3 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 3.....	68
4.4 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 4.....	70
4.5 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 5.....	71
4.6 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 6.....	73
4.7 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 7.....	75
4.8 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 8.....	77
4.9 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 9.....	79
4.10 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 10.....	81
4.11 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 11.....	83
4.12 Diagram Hasil Tes Praktik Teknik <i>Lifting</i> 12.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021.....	101
2. Data Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2023.....	102
3. Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i> Sesi 1 Evaluator 1	104
4. Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i> Sesi 2 Evaluator 1	111
5. Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i> Sesi 1 Evaluator 2	118
6. Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i> Sesi 2 Evaluator 2	125
7. Biodata Evaluator 1	132
8. Biodata Evaluator 2	133
9. Lembar Wawancara Dosen Pengampu Mata Kuliah Olah Tubuh	134
10. Biodata Dosen Pengampu Mata Kuliah Olah Tubuh	136
11. Uji Validitas Instrumen Penilaian Tes Praktik 12 Teknik <i>Lifting</i>	139
12. Biodata Validator 1	144
13. Biodata Validator 2	145
14. Surat Izin Penelitian	146
15. Surat Balasan Izin Penelitian	147
16. Dokumentasi	148

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tari merupakan salah satu kesenian yang memiliki nilai-nilai keindahan, dan juga memiliki unsur-unsur dasar yaitu ruang, tenaga, dan waktu. Tari adalah ungkapan seseorang melalui gerak tarian yang disampaikan kepada penonton yang didukung dengan unsur musik, properti, tata rias dan busana. Astuti, (2016: 5) menyebutkan tari merupakan gerak dari seluruh anggota tubuh yang selaras dengan alunan musik yang telah diatur dengan irama, yang sesuai dengan maksud dan tujuan tertentu. Seorang penari yang baik, memiliki kompetensi tubuh yang luwes, lincah, dan gemulai sesuai dengan kebutuhan tarian diatas panggung. Untuk sampai seperti itu seorang penari memerlukan kesadaran dalam mengeolah tubuh atau melatih tubuh secara intens yang yang disebut dengan olah tubuh.

Olah tubuh adalah sebuah proses latihan untuk meningkatkan kemampuan seorang penari terhadap ketahanan, keseimbangan, dan kesehatan fisik saat melakukan gerakan. Ami. R (1998), mengatakan olah tubuh adalah cara seseorang melakukan suatu gerakan terhadap bagian tubuh manusia atau binatang dalam rangka mencapai suatu tujuan. Olah tubuh merupakan dasar pembentukan tubuh seorang penari, yang nantinya akan memiliki kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan pada gerakan tarian. Selain itu, olah tubuh dapat pula membuat otot-otot tubuh menjadi lebih kencang dan badan menjadi lebih rileks. Tujuan dari olah tubuh adalah untuk mempersiapkan tubuh agar siap melakukan gerakan tarian dan sebagai cara untuk mengeskpresikan diri dengan lebih baik (Setianingsih Yuli (2014).

Fisik yang kuat muncul dari konsistensi latihan olah tubuh sebelumnya, yang tidak hanya mempersiapkan tarian dengan baik tetapi juga memperkuat tubuh agar dapat menghasilkan postur tubuh yang baik, sehingga pada saat melakukan *performance* pada sebuah pertunjukan tarian seorang penari dapat melakukan atau dapat menggerakkan tubuhnya dengan baik. Hal itu berdampak pada karena seorang penari selalu rutin melakukan latihan olah tubuh.

Nunik Widiasih (2013:3) mengatakan bahwa, olah tubuh adalah kemampuan penari dalam melatih ketahanan fisik, kekuatan otot, dan juga pernafasan. Hal tersebut penting bagi seorang penari memiliki kemampuan olah tubuh yang baik, yang dimana dapat menciptakan fisik yang kuat dan seimbang agar saat melakukan tarian, penari mampu membawakan tarian dengan baik dan sempurna. Olah tubuh bagi remaja adalah serangkaian latihan fisik dan teknik yang dirancang khusus untuk mempersiapkan dan mengembangkan tubuh remaja usia 10-19 tahun dalam konteks tarian. Olah tubuh bagi remaja juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik tari, ekspresi artistik, dan mencegah cedera pada penari remaja, menurut Kouetedakis dan Jamurtas (2004: 651-661), olah tubuh tari yang tepat dapat meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera pada penari remaja.

Begitu halnya yang dialami oleh mahasiswa di prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung, pada salah satu mata kuliah olah tubuh dan olah tubuh dasar. Mata kuliah ini ditempuh selama 2 semester awal yaitu pada semester pertama mahasiswa mengambil mata kuliah olah tubuh dengan jumlah bobot 2 sks, dan di semester kedua mahasiswa mengambil mata kuliah olah tubuh dasar pada bobot sks yang sama. Mata kuliah ini menerapkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kompetensi kelincahan, kelenturan, ketahanan, keseimbangan juga pernafasan yang baik. Sehingga dimata kuliah ini dapat menerapkan latihan yang bisa sampai pada komponen-komponen yang telah di tentukan olah dosen mata kuliah

olah tubuh tersebut. Saat ini, pengelompokan mahasiswa dalam mata kuliah olah tubuh di Program Studi Pendidikan Tari belum didasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT), yang mana dapat menimbulkan masalah dalam penyesuaian latihan dengan kondisi fisik masing-masing mahasiswa. Ketidaksesuaian ini dapat menyebabkan latihan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan fisik individu, karena setiap mahasiswa memiliki IMT yang berbeda mungkin memerlukan jenis latihan yang berbeda pula untuk mencapai potensi gerak tubuh yang optimal. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar pengelompokan dalam mata kuliah olah tubuh ini berdasarkan pada IMT, agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada analisis kemampuan olah tubuh mahasiswa berdasarkan IMT, serta pentingnya penerapan pengelompokan yang lebih tepat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil yang dicapai oleh mahasiswa dalam penguasaan gerakan olah tubuh pada mata kuliah olah tubuh .

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, terhadap dosen pengampu mata kuliah olah tubuh yaitu ibu Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn., dan ibu Lora Gustianingsih, M.Sn., pada tanggal 6-7 agustus 2024, menyebutkan pembagian pasangan dalam mata kuliah olah tubuh pada teknik *lifting*, didasarkan pada bentuk tubuh mahasiswa, dengan mempertimbangkan berat badan dan tinggi badan mereka. Meskipun tidak dilakukan dengan cara pengukuran indeks massa tubuh mahasiswa, alasan dosen pengampu mata kuliah olah tubuh mengelompokkan mereka secara berpasangan adalah untuk menciptakan standar evaluasi yang objektif terhadap semua mahasiswa.

Dosen percaya bahwa kesetaraan dalam berat badan dan tinggi badan mahasiswa dapat mencerminkan kompetensi olah tubuh yang baik, khususnya dalam teknik *lifting*. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ibu Lora Gustianingsih, M.Sn., beliau menyatakan bahwa pemilihan kelompok berpasangan dalam mata kuliah olah

tubuh pada teknik *lifting*, mempertimbangkan berat badan mahasiswa serta memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk memilih pasangan mereka sendiri. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan antar mahasiswa, sehingga dapat melakukan gerakan yang lebih efektif. Hal ini bertujuan untuk memudahkan mahasiswa pada saat melakukan teknik *lifting* agar dapat berkolaborasi dengan baik, dan juga bertujuan untuk mempermudah dosen pengampu mata kuliah olah tubuh dalam memberikan nilai yang objektif dan juga dapat memberikan evaluasi yang kompetitif.

Pada penelitian ini peneliti tertarik dengan salah satu materi yang ada di mata kuliah olah tubuh berupa pada teknik *lifting*, yang merupakan salah satu materi dan juga kompetensi yang cukup penting bagi mahasiswa prodi Pendidikan Tari. Teknik *lifting* dalam latihan olah tubuh adalah kunci untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan postur tubuh, ini merupakan salah satu materi penting dalam olah tubuh dasar yang mencakup 12 teknik *lifting*, adapun teknik-teknik yang digunakan diantaranya *hip lift sideways*, *cart wheel over legs*, *peacock*, *straddle over back*, *front walkover with help*, *straddle press*, *reversed split*, *double cart wheel*, *jackknife*, *freeze in arms*, *front walkover with help*, *straddle over one leg*. Dalam penilaian yang dilakukan oleh dosen pengampu, mahasiswa dinilai berdasarkan kemampuan mereka dalam menjalankan atau menerapkan keseluruhan teknik *lifting* ini dengan baik. Penilaian ini bertujuan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan teknik *lifting* dengan benar dan efektif, sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Berdasarkan analisis diawal, peneliti menemukan bahwa sejumlah mahasiswa yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk memperoleh nilai yang baik dalam persentase yang cukup tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki bentuk tubuh yang normal atau cenderung kurus memiliki persentase nilai baik yang lebih rendah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki bentuk tubuh yang normal dan kurus, tidak selalu memiliki nilai olah tubuh yang lebih baik, dan mahasiswa dengan bentuk tubuh yang gemuk juga tidak menutup kemungkinan mendapat nilai olah tubuh yang baik. Sehingga untuk membuktikan dua kondisi ini secara lebih akurat, peneliti memerlukan pengukuran yang lebih rinci dengan mengacu pada rumus indeks massa tubuh mereka dan mengkategorikan kemampuan olah tubuh mahasiswa berdasarkan indeks massa tubuh. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi awal, dan kemudian bisa menjadi rekomendasi terhadap beberapa pihak untuk mencapai kemampuan olah tubuh yang maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Pada latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung pada teknik *lifting* berdasarkan indeks massa tubuh mahasiswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan olah tubuh mahasiswa prodi pendidikan tari berdasarkan indeks massa tubuh mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian untuk peneliti berikutnya dan dapat menambah referensi penelitian pada bidang seni tari berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut.

1.4.1 Bagi Prodi, hasil dari penelitian ini semoga menambah referensi dan menjadi bahan evaluasi bagaimana proses perkuliahan olah tubuh terhadap kemampuan mahasiswa.

- 1.4.2 Bagi Pengajar, semoga pada penelitian ini memberikan referensi dan manfaat untuk dijadikan bahan materi pembelajaran yang baik kedepannya.
- 1.4.3 Bagi Mahasiswa, dengan mengetahui kemampuan olah tubuh yang dimiliki mahasiswa, dan dapat mempertahankan kemampuan olah tubuh menjadi lebih baik lagi kedepannya.
- 1.4.4 Bagi Peneliti, menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan terkait segala hal yang dilakukan terhadap penelitiannya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini meliputi objek penelitian, subjek penelitian, tempat penelitian, dan waktu penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

1.5.1 Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah Kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari berdasarkan indeks massa tubuh mahasiswa di prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung.

1.5.2 Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung angkatan 2021, dan 2023 yang berjumlah 24 mahasiswa.

1.5.3 Tempat Penelitian

Tempat dalam penelitian ini adalah prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung, yang terletak di Jl. Panglima Polim No. 45, Segala Mider, Kec. Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Lampung 35125.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang indeks massa tubuh dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti tentang indeks massa tubuh (IMT) dan dampaknya terhadap kesehatan. Studi-studi ini sering menemukan hubungan indeks massa tubuh yang tinggi dengan resiko penyakit seperti diabetes, jantung, dan beberapa jenis kanker, beberapa penelitian juga telah mengkaji efektivitas berbagai metode intervensi untuk mengolah IMT, seperti diet dan olahraga. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadikan bahan informasi dan relevan yang akan dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya. Berikut beberapa penelitian yang relevan dan bisa dijadikan sumber referensi pada penelitian yang di ambil oleh peneliti.

Penelitian yang ditulis oleh Musdalifa pada tahun 2022 dengan judul penelitiannya “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas IT Pondok Pesantren Putri Darul Istiqomah Maros”. Hasil penelitiannya mengungkapkan status gizi remaja yang baik diperlukan dalam pencapaian kesehatan yang optimal dan pencegahan penyakit pada tumbuh kembang pada remaja. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan pengukur indeks massa tubuh dan indeks kebugaran tubuh menggunakan metode uji langkah Harvard. Hasil pada penelitian ini adalah lebih dari 50% responden yang memiliki berat badan normal dan mayoritas responden memiliki indeks kebugaraan tubuh yang buruk. Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut bahwa tingkatan gizi pada remaja sangat berpengaruh pada kebugaran tubuh. Relevansi pada penelitian tersebut terhadap pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang sama-

sama meneliti tentang indeks massa tubuh yang dipengaruhi oleh remaja, terdapat perbedaan dari penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada kemampuan olah tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari.

Penelitian selanjutnya, dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran UNJA”. Penelitian ini ditulis oleh Ahmad Syaury pada tahun 2017, dari hasil penelitian Ahmad Syaury menjelaskan bahwa gaya hidup masyarakat yang senang memilih makan siap saji dan tidak ada waktu untuk berolahraga, yang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat akan berdampak pada kesehatan persona dan berdampak juga pada indeks massa tubuh dan kebugaran seseorang tersebut. Hasil penelitian ini mengambil populasi 83 mahasiswa prodi kedokteran Universitas Jambi 2017, dengan mengambil metode deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Terdapat juga metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah metode *Harvard step test*, digunakan untuk mengetahui tingkat VO₂max dan kemudian dikonversikan kedalam bentuk tingkatan kebugaran jasmani menggunakan tingkat kebugaran jasmani astrand. Hasil uji chi-value 0,007 pada penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang saling berkaitan dengan indeks massa tubuh dengan tingkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa prodi kedokteran Universitas Jambi tahun 2017.

Relevansi pada penelitian tersebut terhadap pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang sama-sama meneliti tentang indeks massa tubuh, terdapat perbedaan dari penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada kemampuan olah tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari. Penelitian selanjutnya yaitu dengan judul “Olah Tubuh dan Olah Rasa Dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter”. Penelitian ini ditulis oleh Ayu Vinlandari Wahyudi dan Indra Gunawan pada tahun 2020, dari hasil penelitian Ayu Vinlandari Wahyudi dan Indra Gunawan, menjelaskan peranan olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari serta

dampaknya terhadap pengembangan karakter individu. Olah tubuh dan olah rasa merupakan tahapan penting sebelum melaksanakan pembelajaran seni tari, bertujuan agar tarian dapat terolah secara optimal baik dari segi fisik maupun psikis. Sistem kontrol motorik dan kognisi manusia, yang berasal dari otak, memainkan peran penting dalam hal ini; kontrol motorik mengatur gerakan tubuh, sementara kognisi mencakup kemampuan berpikir, membayangkan, dan merasakan. Otak, melalui jaringan sarafnya, mengelola kontrol motorik, persepsi, imitasi, perencanaan gerakan, dan imajinasi.

Fenomena ketidakselarasan antara pikiran dan hati dalam kehidupan sehari-hari seringkali menjadi gejala krisis karakter atau kerusakan moral yang berdampak negatif pada masa depan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, pengembangan karakter individu melalui media pendidikan seperti seni tari menjadi sangat penting. Dengan olah tubuh dan olah rasa dalam tari, diharapkan dapat mengembangkan karakter individu dengan mengintegrasikan aspek motorik dan kognisi, serta memberikan dampak positif pada keterampilan menari dan pengembangan budi pekerti. Relevansi pada penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang olah tubuh yang merupakan tahapan penting sebelum melakukan tarian, terdapat perbedaan dari penelitian yang dilakukan peneliti ini terletak pada kemampuan olah tubuh mahasiswa prodi pendidikan tari berdasarkan indeks massa tubuh mahasiswa.

2.2 Landasan Teori

Landasan teori merupakan kumpulan definisi, konsep, dan proposisi yang telah disusun dengan teratur dan sistematis mengenai variable-variable dalam suatu penelitian. Ini menjadi pondasi yang kokoh bagi penelitian yang sedang dilakukan, oleh karena itu pembuatan landasan teori yang baik dan benar dalam suatu penelitian sangatlah penting, karena landasan teori ini akan menjadi pondasi utama dalam proses penelitian tersebut.

2.2.1 Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau kekurangan dan kelebihan berat badan seseorang. Berat badan yang kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sementara berat badan yang berlebih dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan dalam rentang normal memungkinkan seseorang untuk mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Untuk memantau IMT pada orang dewasa, digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.

Dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), kita dapat menentukan apakah berat badan seseorang dapat dikategorikan sebagai normal, kurus, atau gemuk. Namun perlu dicatat bahwa penggunaan IMT hanya relevan untuk orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun, dan tidak diterapkan pada bayi, anak remaja, ibu hamil, dan atlet. Supariasa dkk, (2002). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh adalah alat pengukur yang digunakan mengevaluasi berat badan dan tinggi badan seseorang guna mengetahui status gizi mereka. Indeks massa tubuh juga dapat membantu menentukan kategori seseorang misalnya, memiliki bentuk tubuh yang kurus dan gemuk. Mahasiswa yang memiliki indeks massa tubuh yang normal kemungkinan akan memiliki kemudahan dalam melakukan aktivitas fisik atau dapat mengeolah tubuhnya dengan baik, adapun rumus menghitung indeks massa tubuh sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Pada perhitungan indeks massa tubuh terdapat kategori indeks massa tubuh sebagai berikut:

Tabel 2.1 Batas ambang Indeks Massa Tubuh di Indonesia Interval kriteria.

<18,5 kg/m ²	Kurus
18,5-25,0 kg/m ²	Normal
>25,0 kg/m ²	Gemuk

(Sumber: Dikretorat gizi masyarakat, 2003)

2.2.2 Komponen Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai perbandingan antara berat badan seseorang dengan kuadrat tinggi badan mereka. Dikemukakan oleh (Sarwono S, 2001).

1. Tinggi Badan

Menurut Haryani (2024:7), tinggi badan diukur dengan cara seseorang berdiri tegak lurus tanpa alas kaki, memastikan tubuh berada dalam posisi alami dan benar. Posisi tubuh harus rapat dengan dinding, dengan punggung dan bokong menempel sempurna pada permukaan dinding untuk memastikan akurasi pengukuran. Kedua lengan dibiarkan tergantung dengan rileks di sisi tubuh, tanpa tegang atau terangkat, sementara pandangan mata diarahkan lurus ke depan agar posisi kepala tetap sejajar dan menghindari distorsi pada hasil pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan alat pengukur yang diletakkan sejajar dengan bagian tertinggi kepala, dan alat ini harus ditekan dengan lembut pada rambut kepala yang tebal untuk memastikan pengukuran berada pada titik tertinggi. Dengan demikian, hasil yang diperoleh mencerminkan tinggi badan yang sesungguhnya dan memastikan pengukuran dilakukan sesuai standar yang benar.

2. Berat Badan

Menurut Haryani (2024:8), Penimbangan berat badan yang optimal sebaiknya dilakukan pada pagi hari setelah bangun tidur, sebelum mengonsumsi makanan, setelah 10-12 jam perut kosong.

Timbangan tubuh harus dikalibrasi terlebih dahulu pada angka nol untuk memastikan hasil yang akurat, dengan ketelitian minimal 0,1 kg. Berat badan dapat dianggap sebagai ukuran yang andal jika dikombinasikan dengan parameter lain, seperti tinggi badan, dimensi kerangka tubuh, proporsi lemak, otot, tulang, serta komponen berat yang berhubungan dengan kondisi patologis, seperti edema atau splenomegali. Peningkatan berat badan dapat menjadi tanda adanya gangguan gizi, dan berat badan itu sendiri berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi hasil Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya beban ekstra (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh saat melakukan gerakan. Oleh karena itu penting bagi penari untuk menjaga berat badannya dalam kondisi ideal guna mengoptimalkan performanya saat melakukan pertunjukan. Dengan berat badan yang ideal, penari dapat memiliki kekuatan, kelenturan, dan mobilitas yang optimal, yang semuanya penting untuk mengskpresikan gerakan yang indah dan akurat dalam penampilan mereka. Selain itu, berat badan yang sehat juga dapat membantu mengurangi resiko cedera dan meningkatkan stamina selama pertunjukan yang membutuhkan energi yang tinggi.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat bervariasi untuk setiap individu. Beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan indeks massa tubuh meliputi:

1. Usia

Indeks massa tubuh dapat berubah seiring dengan bertambahnya usia karena perubahan metabolisme, kebiasaan hidup, dan perubahan komposisi tubuh yang alami. Usia juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Semakin bertambahnya usia, seseorang cenderung memiliki perubahan

gaya hidup, termasuk penurunan tingkat aktivitas fisik dan olahraga yang lebih jarang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan, hal ini karena IMT adalah perbandingan antara berat badan dan tinggi badan, sehingga peningkatan berat badan tanpa peningkatan tinggi badan akan menghasilkan IMT. Haryani, (2024:19).

2. *Gender*

Faktor indeks massa tubuh dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan oleh laki-laki. Sedangkan angka obesitas lebih tinggi ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki, distribusi lemak tubuh antara laki-laki dan perempuan juga berbeda. Dikarenakan pada dasarnya tubuh perempuan lebih banyak lemak, sedangkan tubuh laki-laki lebih banyak terdiri dari otot. Kemudian perempuan lebih sering mengalami berat badan yang berlebih dan obesitas dikarenakan perempuan memiliki gaya hidup yang lebih banyak diam dan kurang beraktivitas fisik sehingga dapat memicu peningkatan risiko obesitas. Menurut Haryani, (2024:19), indeks massa tubuh dengan kategori yang memiliki kelebihan berat badan lebih sering ditemukan pada laki-laki. Namun, angka obesitas lebih tinggi ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

3. *Gaya Hidup*

Pola makan, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan gaya hidup secara umum dapat berkontribusi pada peningkatan atau penurunan berat badan. Menurut Abramowitz dalam Prada (2014), pola makan merupakan pengulangan susunan makanan pada saat makan. Pola makan ini berkaitan dengan jenis, proporsi, dan kombinasi makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat berkontribusi pada peningkatan indeks massa tubuh seseorang, karena makanan cepat

saji cenderung memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. Peningkatan porsi dan frekuensi makan juga dapat berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh. Orang yang mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak kemungkinan akan mengalami peningkatan berat badan yang lebih cepat dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama.

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mencerminkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan pengeluaran energi. Menurut Haryani (2024), indeks massa tubuh memiliki hubungan terbalik dengan tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini ketika tingkatan aktivitas fisik seseorang meningkat, indeks massa tubuh mereka cenderung menjadi lebih normal. Sebaliknya, ketika aktivitas fisik menurun, indeks massa tubuh dapat meningkat.

2.2.4 Keterbatasan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya termasuk kemudahan dalam pengukuran dan kemampuan untuk menentukan kelebihan atau kekurangan berat badan seseorang. Namun terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Kurangnya IMT termasuk pembatasan penggunaannya hanya pada orang dewasa usia di atas 18 tahun, tidak dapat diterapkan pada bayi, anak remaja, dan olahragawan. Selain itu IMT juga tidak dapat digunakan untuk menentukan status gizi bagi individu yang menderita penyakit seperti *edema*, *asites*, dan *hepatomegaly*. (Irianto, 2017). Terdapat beberapa keterbatasan dan kelebihan dalam penggunaan indeks massa tubuh.

- a. Pembatasan usia, IMT hanya dapat digunakan pada orang dewasa usia di atas 18 tahun, sehingga tidak cocok untuk anak-anak, remaja, atau bayi.

- b. Tidak menggambarkan komposisi tubuh, IMT tidak memberikan informasi tentang komposisi tubuh seseorang. Seperti persentase lemak tubuh atau massa otot.
- c. Tidak memperhitungkan distribusi lemak, IMT tidak mempertimbangkan distribusi lemak tubuh, sehingga tidak menggambarkan risiko penyakit terkait obesitas yang berkaitan dengan penumpukan lemak disekitar organ dalam (lemak viseral).
- d. Tidak dapat membedakan antara lemak dan otot, IMT tidak dapat membedakan berat badan yang disebabkan oleh lemak tubuh dan berat badan yang disebabkan oleh massa otot, sehingga tidak relevan untuk atlet atau individu dengan tingkat otot yang tinggi.

Selanjutnya terdapat lima point kelebihan dari indeks massa tubuh.

- a. Kemudahan penggunaan IMT adalah metode yang sederhana dan mudah digunakan untuk mengevaluasi status gizi seseorang.
- b. Pemantuan berat badan IMT dapat digunakan secara teratur untuk memantau perubahan berat badan seseorang dan mengidentifikasi perubahan yang dapat berdampak pada kesehatan.
- c. Hubungan dengan risiko penyakit IMT telah terbukti berkorelasi dengan resiko penyakit seperti diabetes, jantung, dan beberapa jenis kanker. Karena itu, IMT dapat digunakan sebagai alat skrining awal untuk risiko penyakit ini.
- d. Digunakan secara luas IMT adalah salah satu metode yang paling umum digunakan untuk menilai kelebihan berat badan dan obesitas dalam populasi besar, dan sering kali digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat.
- e. Penting untuk diingat bahwa IMT hanyalah salah satu dari banyak alat yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi dan risiko kesehatan seseorang, dan perlu dipertimbangkan bersama faktor-faktor lain seperti komposisi tubuh, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik. Untuk menentukan indeks massa tubuh seseorang, umumnya digunakan rumus sederhana yang melibatkan berat

badan dan tinggi badan, rumus yang paling umum digunakan adalah $IMT = \text{berat badan (kg)} / (\text{tinggi badan (m)})^2$, ini merupakan metode yang digunakan untuk menilai kategori berat badan seseorang, seperti dibawah berat badan normal, atau obesitas.

2.3 Kemampuan

Kemampuan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014: 869), berakar dari kata "mampu" yang memiliki arti berkuasa, sanggup, atau dapat melakukan sesuatu. Istilah ini juga bisa merujuk pada kondisi kaya atau memiliki harta berlimpah. Secara umum, kemampuan dipahami sebagai kesanggupan atau kekuatan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan usaha sendiri.

Soehardi dalam Manikome dkk (2018:2) berpendapat bahwa kemampuan seseorang berperan penting dalam menentukan perilaku dan hasil yang dicapai. Ia mendefinisikan kemampuan sebagai bakat bawaan seseorang untuk melaksanakan aktivitas fisik atau mental, yang bisa diperoleh sejak lahir, melalui proses belajar, atau dari pengalaman hidup. Dalam konteks pendidikan, kemampuan sering diartikan sebagai kecakapan atau kesanggupan peserta didik dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Umumnya, kemampuan dapat diukur melalui tes, baik menggunakan alat bantu maupun tidak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan hanya dapat dinilai melalui tes atau alat ukur tertentu.

Dari berbagai penjelasan dan pandangan para ahli tentang kemampuan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kapasitas atau kesiapan seseorang untuk mengatasi permasalahan atau memenuhi tanggung jawab yang mereka hadapi. Terdapat juga kemampuan mahasiswa yang berkaitan dengan perkuliahan, dengan diukur sesuai standar pencapaian mahasiswa dalam menjalankan tugas yang telah ditentukan oleh para dosen. Dalam perkuliahan oleh tubuh biasanya dosen melakukan penilaian melalui tes

praktik baik secara individu, berpasangan, maupun berkelompok, adapun kategori kemampuan mahasiswa itu berdasarkan rentang nilai acuan pada peraturan akademik Universitas Lampung sebagai berikut.

Tabel 2.2 Konversi Angka Nilai dengan Penilaian Acuan Berdasarkan Peraturan Akademik Universitas Lampung Tahun 2016.

Nilai Akhir (0-100)	Huruf Mutu	Angka Mutu	Status Penilaian
Nilai >76	A	4,0	Lulus
71> nilai <76	B+	3,5	Lulus
66> nilai <71	B	3,0	Lulus
61> nilai <66	C+	2,5	Lulus
56> nilai <61	C	2,0	Lulus
50> nilai < 56	D	1,0	Lulus
Nilai < 50	E	0,0	Tidak Lulus

Sehingga pada tabel diatas nilai kemampuan mahasiswa pada mata kuliah olah tubuh akan diukur berdasarkan nilai acuan peraturan Akademik universitas Lampung.

2.4 Olah Tubuh

Bagi penari, olah tubuh adalah proses yang melibatkan latihan, pengembangan, dan pengaturan gerakan tubuh secara artistik dan ekspresif untuk menciptakan karya seni tari yang memukau dan bermakna. Olah tubuh merupakan latihan untuk meningkatkan ketahanan fisik, otot, tulang, dan pernapasan. Dengan proses latihan ini, tubuh menjadi lebih siap untuk melakukan aktivitas gerak dengan keseimbangan yang baik, mempersiapkan tubuh untuk menghadapi tugas-tugas yang akan dijalankan. Menurut Nunik (2013:3), olah tubuh merupakan proses mengatur gerakan tubuh manusia dan binatang secara terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu. Seperti pada mata kuliah olah tubuh yang ada di prodi Pendidikan Tari yang dimana dosen pengampu mata kuliah olah tubuh tersebut, mengambil salah satu teknik *lifting* untuk bahan pengajar yang akan diberikan kepada mahasiswa. Teknik *lifting* pada olah tubuh adalah metode latihan yang bertujuan untuk mengangkat dan memperkuat otot-otot tubuh. Teknik ini umumnya

melibatkan penggunaan beban atau resistensi untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan massa otot, yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, memperbaiki postur, dan meningkatkan metabolisme. Menurut Mark Rippetoe (2007), pada penulisannya *lifting* adalah serangkaian gerakan yang melibatkan pengangkatan beban melawan gravitas dengan tujuan meningkatkan kekuatan, massa otot, dan performa atletik. Terdapat pula beberapa teknik *lifting* yang dapat digunakan terdiri dari *flyer* dan *based*. Istilah-istilah ini lebih umum digunakan pada konteks *cheerleading* atau akrobatik, yang pada dasarnya melibatkan elemen mengangkat bisa dianggap sebagai bentuk khusus dari *lifting* dalam artian yang lebih luas.

2.4.1 Penilaian Kemampuan Olah Tubuh

Kemampuan olah tubuh penari dapat diamati melalui penilaian evaluator, yaitu dengan mengamati aspek-aspek gerak seperti keluwesan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan. Evaluator menilai seberapa baik penari mampu mengendalikan tubuhnya dalam mengeksekusi gerakan teknik-teknik olah tubuh. Evaluator adalah individu, atau tim, yang memiliki pengalaman, pengetahuan secara teori dan praktik serta mempunyai keahlian dalam bidang olah tubuh Feuerstein (1990:15). Tugas utama untuk melakukan proses evaluasi terhadap suatu objek penelitian guna memperoleh informasi yang valid, sistematis, dan terukur mengenai efektivitas, efisiensi, serta dampak dari suatu program, kegiatan, atau fenomena yang diteliti. Dalam konteks ini, evaluator bukan hanya sebatas "penilai", tetapi juga berperan sebagai analis, pengamat, dan membantu penilain dalam penelitian ini.

Evaluator harus memiliki kemampuan metodologis, berpikir kritis, serta mampu menginterpretasikan data secara objektif. Evaluator juga harus menjaga etika penelitian, seperti tidak memihak, menjaga kerahasiaan data, dan menghormati hak partisipan.

Penelitian ini melibatkan dua evaluator yang memiliki latar belakang pendidikan dan pengalaman yang relevan dalam bidang olah tubuh. Evaluator pertama adalah Ibu Silvia Dewi Marthaningrum, M.Sn, yang merupakan lulusan program Sarjana dan Magister dari Institut Seni Indonesia Yogyakarta, dengan fokus pada bidang seni dan gerak tubuh. Evaluator kedua adalah Bapak Sulhan Jamil, M.Pd, lulusan Sarjana Pendidikan Seni Tari dari Universitas Lampung dan Magister Pendidikan dari Universitas Negeri Yogyakarta.

Keduanya memiliki kompetensi yang mumpuni serta pengalaman yang luas dalam praktik dan pengajaran terkait olah tubuh, sehingga mampu memberikan penilaian yang objektif, mendalam, dan sesuai dengan kebutuhan peneliti. Berikut ini merupakan dua belas teknik *lifting* yang telah dipelajari oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung dalam mata kuliah olah tubuh. Berikut adalah deskripsi gerak 12 teknik *lifting* sebagai berikut.

Tabel 2.3 Deskripsi 12 Teknik *Lifting*

No.	Nama Teknik <i>Lifting</i>	Deskripsi	Gambar
1.	<i>Hip lift Sideways</i>	<i>Flyer</i> dan <i>based</i> berputar merentangkan kedua tangan secara bersamaan, lalu <i>based</i> : mengangkat <i>flyer</i> kesamping tubuh <i>based</i> dengan menahan kaki bagian kiri dan tangan <i>based</i> merangkul pinggang <i>flyer</i> , sedangkan <i>flyer</i> : merentangkan satu kali kesamping dan satu tangan diangkat keatas, lalu <i>based</i> dan <i>flyer</i> berputar kembali untuk mengganti gerakan lainnya.	 Gambar 2.1 Teknik <i>hip lift sideways</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner, 2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)

No.	Nama Teknik <i>Lifting</i>	Deskripsi	Gambar
2.	<i>Cartwheel over legs</i>	<i>Flyer</i> dan <i>based</i> berputar merentangkan kedua tangan, kemudia <i>flyer</i> dan <i>based</i> berdiri dengan kaki selebar baju, lalu <i>flyer</i> meroda kesamping dengan kedua tangan bertumpu pada paha <i>based</i> , lalu <i>based</i> mengambil tubuh <i>flyer</i> dengan menahan pada bagian perut <i>flyer</i> dan gerakan ini dilakukan secara bergantian.	 Gambar 2.2 Teknik <i>Cartwheel over legs</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
3.	<i>Peacock</i>	<i>Flyer</i> dan <i>based</i> berputar kemudian saling memunggui dengan <i>based</i> : berada didepan dan <i>flyer</i> berada dibelakang, lalu <i>flyer</i> dan <i>based</i> merentangkan kedua tangga dan saling berkaitan, <i>based</i> mengangkat badan <i>flyer</i> keatas punggung dengan bertumpu pada kedua kaki dan badan membungkuk setara dengan rata-rata air, kemudian <i>flyer</i> : mengangkat kedua kakinya lalu di rentangkan kesamping.	 Gambar 2.3 Teknik <i>Peacock</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
4.	<i>Straddle over back</i>	<i>Based</i> : berdiri di tempat dengan posisi badan sedikit membungkuk kemudian <i>flyer</i> : meroda kesamping dengan tumpuan punggung <i>based</i> .	 Gambar 2.4 Teknik <i>Straddle over back</i>

No.	Nama Teknik <i>Lifting</i>	Deskripsi	Gambar
			Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
5.	<i>Front walkover with help</i>	<i>Based:</i> melompat dan berputar lalu menjatuhkan badannya kelantai dengan posisi kedua kaki ditekuk, lalu <i>flyer:</i> melakukan <i>roll</i> depan dengan kedua tangan <i>flyer</i> berada disamping kepala <i>based</i> , dan <i>based</i> menahan atau menopang badan <i>flyer</i> dengan kedua tangan berada dibahu <i>flyer</i> dan kedua kaki berada di punggung <i>flyer</i> lalu badan <i>flyer</i> didorong kedepan.	 Gambar 2.5 Teknik <i>Front walkover with help</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
6.	<i>Straddle press</i>	<i>Based:</i> mengangkat <i>flyer</i> dengan posisi <i>based</i> melebarkan kedua kakinya kemudian <i>flyer:</i> menaiki pangkal paha <i>based</i> lalu, <i>based</i> mengangkat tinggi <i>flyer</i> dengan kedua tangannya sedangkan <i>flyer</i> menahan kedua kakinya agar tetap lurus.	 Gambar 2.6 Teknik <i>Straddle press</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
7.	<i>Reversed press</i>	<i>Based</i> dan <i>flyer</i> berputar dengan mencari posisi menghadap kesamping, lalu <i>flyer:</i> meroda kesamping dengan bertumpu pada badan <i>based</i> , posisi kedua kaki <i>flyer</i> berada diatas kemudian kaki dibuka, selanjutnya <i>based:</i> menahan	 Gambar 2.7 Teknik <i>Reversed press</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024

No.	Nama Teknik <i>Lifting</i>	Deskripsi	Gambar
		badan <i>flyer</i> dengan posisi badan berdiri dan kedua kaki ditekuk, dan satu tangan <i>based</i> menahan pinggang <i>flyer</i> .	(https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
8.	<i>Double cartwheel</i>	<i>Based</i> dan <i>flyer</i> menghadap kedepan, kemudian <i>flyer</i> : melakukan <i>roll</i> belakang dengan bertumpu pada punggung <i>based</i> , selanjutnya <i>flyer</i> meroda kesamping bertukar posisi menjadi <i>based</i> begitupun sebaliknya, <i>based</i> : bergantian posisi menjadi <i>flyer</i> . dilakukan secara berulang-ulang.	 Gambar 2.8 Teknik <i>Double cartwheel</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
9.	<i>Jackknife</i>	<i>Based</i> berjalan kedepan dengan pandangan lurus kemudian <i>flyer</i> : berlari melompat pada punggung <i>based</i> , lalu <i>based</i> : melakukan gerakan berputar selanjutnya <i>flyer</i> merubah posisi dengan melingkarkan badan kepinggang <i>based</i> dengan posisi kedua kaki dan tangan saling bertemu.	 Gambar 2.9 Teknik <i>Jackknife</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
10.	<i>Freeze in arms</i>	<i>Based</i> dan <i>flyer</i> berputar dengan posisi badan saling berhadapan kemudian kedua tangan saling berkaitan, lalu <i>flyer</i> : meroda kesamping dengan posisi akhir kaki diatas dengan satu kaki ditekuk dan satu kaki	 Gambar 2.10 Teknik <i>Freeze in arms</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024

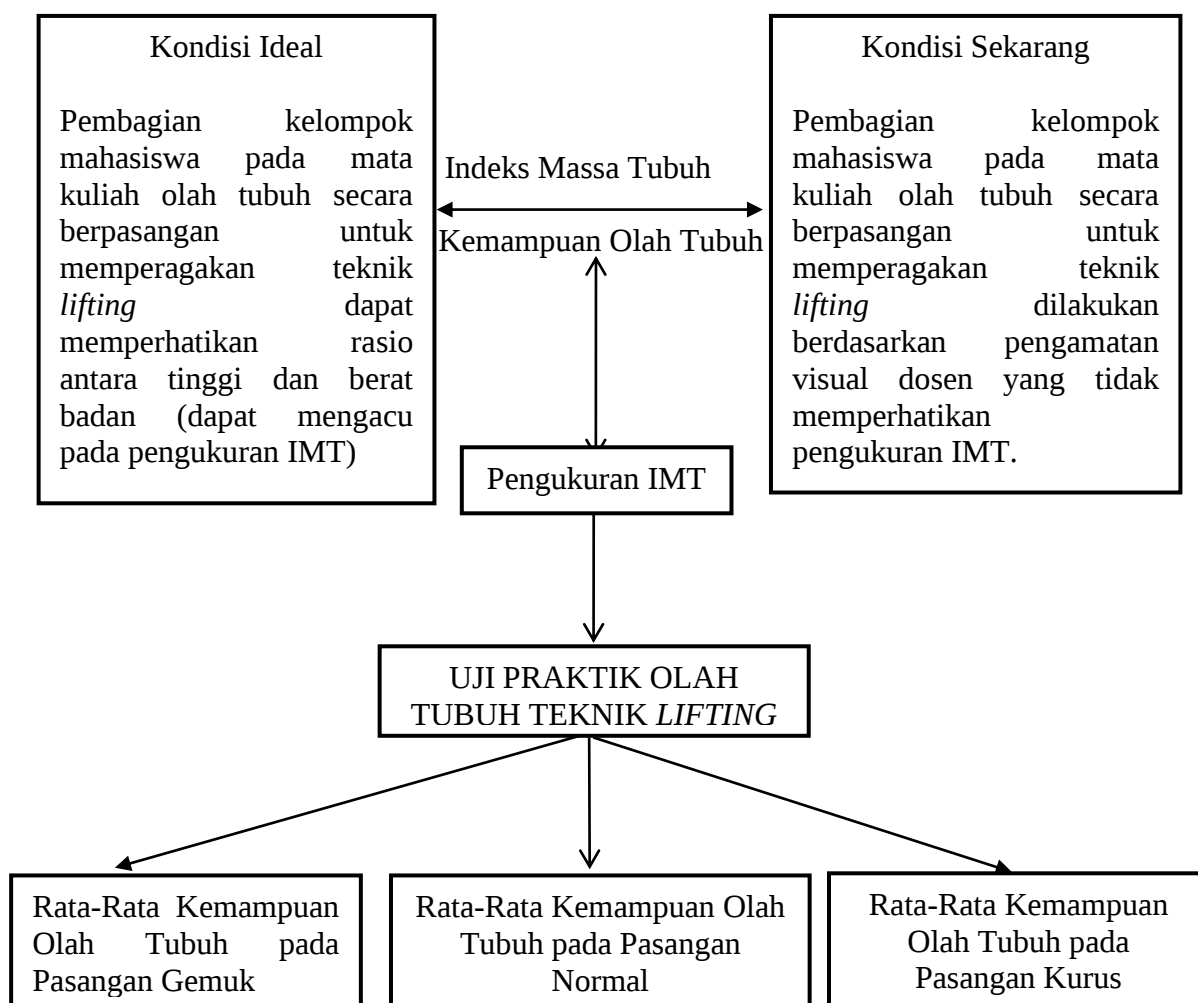
No.	Nama Teknik <i>Lifting</i>	Deskripsi	Gambar
		diluruskan	(https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
11.	<i>Front walkover with help</i>	<i>Based</i> dan <i>flyer</i> saling bertemu kemudian satu tangan <i>based</i> dan <i>flyer</i> saling berkaitan, lalu <i>flyer</i> : melakukan roll depan dengan <i>based</i> menahan tangan <i>flyer</i>	 Gambar 2.11 Teknik <i>Front walkover with help</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)
12.	<i>Straddle over one leg</i>	<i>Based</i> dan <i>flyer</i> saling berhadapan kemudian kedua tangan <i>flyer</i> dan <i>based</i> saling berkaitan, lalu <i>based</i> mengangkat <i>flyer</i> kesamping dengan posisi kaki <i>flyer</i> menghadap keatas, lalu <i>based</i> menghadap kedepan dengan posisi kaki kuda-kuda.	 Gambar 2.12 Teknik <i>Straddle over one leg</i> Sumber: Tangkapan layar youtube Tamara Gassner,2024 (https://youtu.be/7_73xrAuQ9E?si=8-azNpWi9uU8ur2j)

Dalam konteks *cheerleading* dan akrobatik *flyer* biasanya merujuk pada orang yang di angkat atau *flyer*, sedangkan *based* biasanya merujuk pada orang atau kelompok yang mengangkat dan menopang *flyer*. Meskipun bukan teknik *lifting* konvensional, aktivitas ini melibatkan pengangkatan berat badan manusia dan memerlukan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi yang signifikan. Tujuan dari olah tubuh adalah untuk melatih tubuh pada organ-organ dan otot-otot tubuh selalu siap dan berfungsi lebih baik, serta meningkatkan kualitas gerakan untuk mendukung peningkatan prestasi, juga menekankan bahwa dalam latihan olah tubuh penting untuk fokus pada pembentukan kondisi fisik seperti kekuatan daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, serta peningkatan kualitas gerak dalam hal bentuk, volume, tekanan, dan tempo.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa olah tubuh adalah proses latihan yang bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik dan meningkatkan kualitas gerakan. Hal ini melibatkan pengembangan gerak kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan, serta peningkatan dalam aspek-aspek bentuk, volume, tekanan, dan tempo. Dalam konteks yang lebih luas, olah tubuh juga dianggap sebagai dasar untuk perkembangan fisik dan kebugaran tubuh secara menyeluruh.

2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori yang telah disampaikan, peneliti membuat suatu kerangka berpikir untuk memahami korelasi antara indeks massa tubuh dan kemampuan olah tubuh mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Lampung.



Gambar 2.13 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, menjelaskan alur dalam penelitian ini bagaimana kemampuan olah tubuh mahasiswa yang dikelompokkan berdasarkan indeks massa tubuhnya, sehingga peneliti melakukan perhitungan atau pengukuran indeks massa tubuh mahasiswa kemudian melakukan uji praktik olah tubuh pada dua belas teknik lifting kepada mahasiswa prodi pendidikan tari. Sehingga peneliti mendapatkan hasil nilai dari setiap kelompok berdasarkan indeks massa tubuh mahasiswa, dengan kategori gemuk, normal, dan juga kurus.

III. METODE PENELITIAN

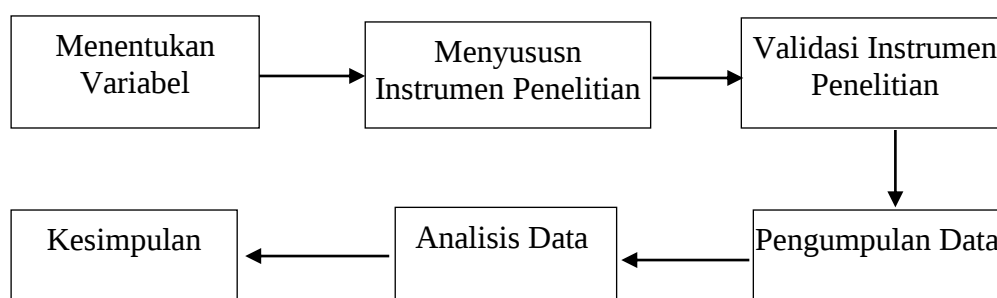
3.1 Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dimana metode ini menggambarkan masalah secara lengkap dan deskriptif berdasarkan fakta dan data yang terukur. Pada penelitian kuantitatif ini memungkinkan untuk menganalisis data yang lebih sistematis dan generalisasi yang lebih kuat. Sugiyono (2010: 207-208), menjelaskan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang sudah terkumpul. Metode ini membantu peneliti untuk memahami karakteristik suatu populasi atau fenomena dengan lebih baik melalui pengukuran dan penyajian data secara sistematis. Berdasarkan permasalahan yang diteliti pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes praktik pada olah tubuh dan pengukuran IMT dalam pengumpulan data. Penggunaan tes praktik olah tubuh dan pengukuran IMT, sebagai teknik pengumpulan data menunjukkan pendekatan yang kuantitatif dan terukur dalam penelitian ini. Tes praktik pada kemampuan olah tubuh dapat memberikan informasi tentang keterampilan atau perilaku yang relevan dengan masalah yang diteliti, sedangkan pengukuran IMT memberikan data numerik tentang status fisik responden. Kombinasi kedua teknik ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif terhadap permasalahan yang diteliti.

3.2 Desain Penelitian

Pada desain penelitian ini merupakan penelitian korelasional, penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya

hubungan antara kedua atau beberapa variable Arikunto (2019: 247). Dengan pendekatan kuantitatif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan, seperti pemilihan sampel yang akurat dan mencerminkan karakteristik populasi yang lebih luas. Pengembangan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel, serta perencanaan proses pengumpulan data yang efektif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang indeks massa tubuh terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa prodi Pendidikan tari Universitas Lampung. Adapun Langkah-langkah penelitian yang dilakukan melalui skema dalam penelitian berikut ini.



Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian
(Sumber Dewi 2024)

3.3 Fokus Penelitian

Fokus pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang mungkin mempengaruhinya, faktor internal seperti kondisi fisik dan mental individu, sedangkan faktor eksternal bisa mencakup lingkungan belajar dan gaya hidup.

3.4 Lokasi Penelitian dan Sarana Penelitian

3.4.1 Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan sebagai tempat penelitian ini berada di kampus A FKIP Universitas Lampung di Jl. Panglima Polim No 45,

Segala Mider, Kec, Tj. Karang Barat, Kota Bandar Lampung. Akan menjadi lokasi yang strategis untuk penelitian tersebut dengan demikian penelitian dapat dilakukan dengan efisien dan data yang diperoleh dapat lebih akurat terhadap populasi mahasiswa yang akan di teliti.

3.4.2 Sasaran Penelitian

Peneliti menggunakan sampel sebagai subjek penelitian ialah mahasiswa prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah mengikuti kelas mata kuliah olah tubuh, sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 mahasiswa prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung., dan melibatkan 2 Evaluator yang berkompeten dalam bidang olah tubuh.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono 2013: 30). Variable penelitian juga mencakup beberapa aspek seperti konsep, properti atau karakteristik yang dapat bervariasi dan dapat diukur dalam suatu penelitian. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka variable dalam penelitian ini adalah kemampuan olah tubuh mahasiswa prodi pendidikan tari berdasarkan indeks massa tubuh. Pada penelitian ini, peneliti mencari informasi tentang pengaruh indeks massa tubuh terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa pendidikan tari.

3.6 Populasi dan Sampel Penelitian

3.6.1 Populasi Penelitian

Populasi merujuk pada keseluruhan wilayah atau kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas atau

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Informasi yang diperoleh dari populasi ini kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan atau generalisasi tentang fenomena yang sedang diteliti, hal ini dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono 2013:30). Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021, 22, dan 2023 program studi Pendidikan Tari Universitas Lampung, yang telah lulus pada mata kuliah olah tubuh. Dengan jumlah mahasiswa 152 Mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Lampung.

3.6.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagai objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. (Nurdin & Hartati, 2019: 104). Darwin, dkk, (2022: 106) menyatakan bahwa sampel sejalan dengan konsep umumnya dalam penelitian. Sampel merupakan sebagian kecil dari keseluruhan populasi, diharapkan mampu mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Dengan menggunakan sampel yang akurat, peneliti dapat membuat generalisasi atau kesimpulan yang relevan tentang populasi secara umum berdasarkan data yang diperoleh dari sampel tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*,

Menurut Sugiyono (2010: 122) *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sampel *nonprobability* yang digunakan adalah *sampling purposive*, *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 124), yang merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya penelitian.

Sampel pada penelitian ini didapatkan melalui pengambilan enam pasang mahasiswa disetiap angkatan berdasarkan kategori indeks

massa tubuh yang berbeda-beda. Dengan cara mengukur IMT Mahasiswa pada angkatan 2021 dan 2023, kemudian setelah IMT diketahui peneliti mengambil sampel ini dengan melihat selisih pada IMT perbandingan di setiap mahasiswa angkatan 2021 dan 2023.

3.7 Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah sumber data primer. Sumber data primer adalah sumber data yang merujuk pada data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber atau langsung dari objek atau subjek yang diteliti. Ini bisa dilakukan melalui hasil wawancara, observasi secara langsung, survei, percobaan, atau pengamatan langsung. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010: 193) data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sumber penelitian tersebut berasal dari tes praktik olah tubuh yang akan dilakukan oleh mahasiswa Angkatan 2021, dan 2023 Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung.

3.7.1 Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang merujuk pada data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber atau langsung dari objek atau subjek yang diteliti. Ini bisa dilakukan melalui hasil wawancara, observasi secara langsung, survei, percobaan, atau pengamatan langsung. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010: 193) data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sumber penelitian tersebut berasal dari tes praktik olah tubuh yang akan dilakukan oleh mahasiswa Angkatan 2021, dan 2023 Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung.

3.7.2 Sumber Data Sekunder

Sugiyono, (2013: 225) menyatakan sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul

data. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diambil dari arsip pembelajaran mata kuliah olah tubuh, seperti foto, video, pembelajaran mata kuliah olah tubuh.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Pendapat Sugiyono (2019: 224) bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.8.1 Pengukuran Indeks Massa Tubuh

- a. Untuk menggunakan teknik pengukuran indeks massa tubuh (IMT) terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa Pendidikan tari, ada beberapa langkah- langkah yang dapat diketahui berikut ini. Pengukuran IMT yang dilakukan peneliti akan mengukur berat dan tinggi badan setiap mahasiswa tari. Berat badan biasanya diukur dengan timbangan, sedangkan tinggi badan diukur dengan alat pengukur tinggi badan yang tepat.
- b. Setelah mengumpulkan informasi tentang berat badan dan tinggi badan, IMT setiap mahasiswa dihitung dengan cara membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Hasilnya akan menunjukkan kategori berat badan, seperti normal, kurus, atau obesitas.
- c. Kemudian setelah mengumpulkan data tentang IMT dan hasil tes praktik terhadap kemampuan olah tubuh, hubungan antara IMT dengan kemampuan olah tubuh bisa dievaluasi. Langkah ini melibatkan penerapan metode statistik untuk mengevaluasi apakah ada korelasi antara IMT dengan hasil tes praktik kemampuan olah tubuh mahasiswa Pendidikan tari.

No.	Indikator Penilaian	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang Sekali	Tidak Bisa
		5	4	3	2	1	0
	<i>peacock.</i>	gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	kan gerakan teknik <i>lifting</i> .
4.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting straddle over back</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
5.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting Front walkover with help</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
6.	Mahasiswa melakukan Teknik <i>lifting straddle press</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
7.	Mahasiswa melakukan	Mahasiswa mampu	Mahasiswa mampu	Mahasiswa mampu	Mahasiswa mampu	Mahasiswa mampu	Tidak mampu

No.	Indikator Penilaian	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang Sekali	Tidak Bisa
		5	4	3	2	1	0
	Teknik <i>lifting reversed press</i> .	melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
8.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting double cartwheel</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
9.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting jackknife</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
10.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting freeze in arms</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .

No.	Indikator Penilaian	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang Sekali	Tidak Bisa
		5	4	3	2	1	0
11.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting front walkover with help</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .
12.	Mahasiswa melakukan teknik <i>lifting straddle over one leg</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> tanpa adanya kesalahan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun memiliki selisih power pada <i>based</i> dan <i>flyer</i> .	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> , namun antara <i>based</i> dan <i>flyer</i> memiliki kekurangan pada keseimbangan.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun salah satu <i>based</i> atau <i>flyer</i> tidak mampu melakukan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting based</i> dan <i>flyer</i> , namun keduanya tidak bisa menggerakkan teknik <i>lifting</i> dengan baik.	Tidak mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> .

(Sumber: Dewi, 2024)

3.8.3 Wawancara

Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data pada awal penelitian untuk mengidentifikasi masalah yang ada dan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari para responden (Sugiyono, 2022:23). Dalam penelitian ini akan dilakukan wawancara dengan dosen pengampu mata kuliah olah tubuh dan dua evaluator yang akan membantu dalam penilaian tes praktik olah tubuh pada penelitian ini, yaitu ibu Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn., dan ibu Lora Gustianingsih, M.Sn., selaku dosen pengampu mata kuliah olah tubuh Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampug, Adapun dua evaluator yang akan membantu dalam penelitian ini yaitu Bapak Sulhan Jamil, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Silviadwimarta Ningrum, S.Sn.,

M.Sn. selaku evaluator pada penilaian tes praktik kemampuan olah tubuh mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Lampung.

3.9 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat atau media yang dipakai untuk mengukur atau mengumpulkan data yang berkaitan dengan fenomena alam atau sosial yang menjadi objek penelitian Sugiyono, (2013: 102). Dalam proses penelitian, instrumen penelitian sangat diperlukan sebagai sarana untuk menguji kebenaran atau validasi dari pernyataan atau hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu. tes pratik, pengukuran indeks massa tubuh mahasiswa dan wawancara. Tes praktik dan pengukuran indeks massa tubuh digunakan sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan data, sementara wawancara digunakan sebagai alat pendukung pengumpulan data yang diperoleh dari dosen pengampu mata kuliah olah tubuh dan evaluator.

3.9.1 Instrumen Tes Praktik

Tes praktik kemampuan olah tubuh mahasiswa pada teknik *lifting* dirancang untuk menilai keterampilan dan efektivitas mahasiswa dalam melakukan teknik *flyer* dan *based* yang pada dasarnya kedua teknik ini berfungsi untuk memastikan bahwa teknik *lifting* dilakukan dengan benar, aman, dan efektif, serta membantu dalam mencegah cedera. Teknik *lifting* yang sering digunakan dalam materi pembelajaran olah tubuh pada mahasiswa Pendidikan tari yaitu 12 teknik *lifting* atau yang bisa disebut dengan 12 *easy dance lifts*, tes praktik ini memfokuskan pada penguasaan teknik *flyer* dan *based* yang baik pada 12 teknik *lifting* tersebut dan, kekuatan otot yang diperlukan.

Tabel 3.2 Panduan Penilaian Tes Pratik Olah Tubuh Mahasiswa Pendidikan Tari.

No.	Indikator	Nilai
1.	Jika pasangan mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> sebanyak 11-12 maka rentan nilainya	>76
2.	Jika pasangan mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> sebanyak 9-10 maka rentan nilainya	71-75
3.	Jika pasangan mampu melakukan gerakan teknik	65-70

No.	Indikator	Nilai
	<i>lifting</i> sebanyak 7-8 maka rentan nilainya	
4.	Jika pasangan mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> sebanyak 6-5 maka rentan nilainya	56
5.	Jika pasangan mampu melakukan gerakan teknik <i>lifting</i> <5 maka rentan nilainya	40

(Sumber: konveksi angka nilai dengan penelitian acuan berdasarkan peraturan akademik Universitas Lampung tahun 2016)

Peneliti menggunakan tes praktik sebagai metode untuk mengumpulkan data yang akan mendukung penelitian ini, adapun instrumen atau lembar penilaian yang akan digunakan evaluator untuk melihat kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Instrumen penilaian ini dirancang untuk mengevaluasi keterampilan teknik *lifting* olah tubuh mahasiswa Pendidikan Tari secara menyeluruh. Evaluator akan menilai mahasiswa berdasarkan berbagai aspek penting, termasuk kekuatan, koordinasi, ketepatan teknik, serta kemampuan beradaptasi dalam mengangkat dan menahan pasangan tari dengan aman dan efektif. Berikut ini merupakan tabel penilaian untuk evaluator.

Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Evaluator

Nama :

Tanggal :

Kategori : Pasangan Gemuk

No.	Nama Pasangan	Kemampuan Teknik <i>Lifting</i>	Nilai
1.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
2.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
3.			

No.	Nama Pasangan	Kemampuan Teknik <i>Lifting</i>	Nilai
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
4.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		

Tabel 3.4 Instrumen Penilaian Evaluator

Nama :

Tanggal :

Kategori : Pasangan Normal

No.	Nama Pasangan	Kemampuan Teknik <i>Lifting</i>	Nilai
1.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
2.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
3.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
4.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		

Tabel 3.5 Instrumen Penilaian Evaluator

Nama :

Tanggal :

Kategori : Pasangan Kurus

No.	Nama Pasangan	Kemampuan Teknik <i>Lifting</i>	Nilai
1.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
2.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
3.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		
4.			
	Nilai Pasangan: $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{2} = \frac{\dots\dots\dots}{2}$		

Tabel 3.6 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Gemuk Berdasarkan 12 Teknik *Lifting*.

No.	Nama Pasangan	Nilai Kemampuan			Rata-Rata
		Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	
1.					
2.					
3.					
4.					
Nilai Akhir					

Nilai Rata-rata: $\frac{\text{Nilai Akhir}}{4} = \frac{\dots\dots\dots}{4} =$

Tabel 3.7 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Normal Berdasarkan 12 Teknik *Lifting*

No.	Nama Pasangan	Nilai Kemampuan			Rata-Rata
		Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	
1.					

2.					
3.					
4.					
Nilai Akhir					

$$\text{Nilai Rata-rata: } \frac{\text{Nilai Akhir}}{4} = \frac{\dots\dots\dots}{4} =$$

Tabel 3.8 Instrumen Penelitian Nilai Rata-Rata Praktik Olah Tubuh Pada Mahasiswa dengan Kategori Kurus Berdasarkan 12 Teknik *Lifting*.

No.	Nama Pasangan	Nilai Kemampuan			Rata-Rata
		Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	
1.					
2.					
3.					
4.					
Nilai Akhir					

$$\text{Nilai Rata-rata: } \frac{\text{Nilai Akhir}}{4} = \frac{\dots\dots\dots}{4} =$$

3.9.2 Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Mass Tubuh (IMT) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan seseorang. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (m). pengukuran ini memberikan indikasi tentang seseorang berada dalam kategori berat badan yang normal, kurus kelebihan berat badan atau obesitas. Instrumen untuk mengukur IMT membutuhkan alat ukur berat badan dan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh diukur dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan m}^2}$$

Dalam rumus tersebut, yang dimana berat badan diukur kedalam kilogram (kg), sedangkan tinggi badan diukur kedalam meter (m), terdapat pula dua alat bantu dalam penelitian ini yaitu.

1. Alat penelitian yang digunakan untuk mengukur tinggi badan adalah stadiometer dengan panjang 200 cm dan Tingkat ketelitian 1 mm.
2. Alat penelitian yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah alat untuk menilai massa tubuh seseorang, seperti timbangan badan.

Tabel 3.9 Pengukuran IMT

No.	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	IMT	Kategori
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

(Sumber:Dewi,2024)

Kategori IMT:

- 1) Kurus: $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$ menunjukkan bahwa berat badan seseorang lebih rendah dibandingkan yang direkomendasikan untuk tinggi badan mereka, hal ini bisa menjadi indikator malnutrisi atau masalah kesehatan lainnya.
- 2) Normal: $IMT 18.5-25.0 \text{ kg/m}^2$ menunjukkan bahwa berat badan seseorang berada dalam rentang yang dianggap sehat untuk tinggi badan mereka, hal ini menunjukkan keseimbangan yang baik antara berat badan dan tinggi badan.
- 3) Gemuk: $IMT >25.0 \text{ kg/m}^2$ menunjukkan bahwa berat badan seseorang melebihi rentang sehat, ini mungkin menunjukkan adanya kelebihan lemak tubuh atau risiko Kesehatan terkait dengan berat badan berlebih.

3.9.3 Wawancara

Menurut Subana, dkk (2015: 29) wawancara adalah alat untuk mengumpulkan data dengan memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Instrumen wawancara dalam penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan informasi dari dosen pengampu mata kuliah olah tubuh dan evaluator terkait kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Wawancara ini menggunakan pendekatan terstruktur, dengan daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya untuk memastikan konsistensi dan fokus dalam pengumpulan data. Selama wawancara peneliti akan menggunakan alat bantu seperti perekam *handphone* dan dokumentasi untuk memastikan data yang diperoleh dapat diandalkan. Berikut ini adalah tabel yang memuat pertanyaan yang akan diajukan kepada dosen pengampu olah tubuh dan evaluator.

Tabel 3.10 Instrumen Wawancara Dosen Pengampu dan Evaluator

No.	Pertanyaan	Sasaran	Jawaban
1.	Bagaimana ibu menilai kemampuan olah tubuh mahasiswa dalam mata kuliah ini berdasarkan IMT mereka?	Dosen	
2.	Apa kriteria yang ibu gunakan untuk mengevaluasi performa fisik mahasiswa dalam konteks olah tubuh?	Dosen	
3.	Apakah ada hubungan yang signifikan antara IMT mahasiswa dan performa olah tubuh mereka?	Dosen	
4.	Sejauh mana IMT mempengaruhi teknik dan kekuatan dalam olah tubuh?	Dosen	
5.	Apa tantangan yang sering dihadapi mahasiswa dengan IMT tertentu dalam Pelajaran olah tubuh?	Dosen	

(Sumber:Dewi, 2024)

3.10 Teknik Analisis Data

Setelah data responden atau sumber data lain terkumpul, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk memberikan gambaran yang akurat tentang data yang terkumpul. Metode kuantitatif dipilih karena menghadapi data yang berupa deskripsi atau mempertimbangkan permasalahan terkait fenomena sosial, perilaku manusia, dan aspek-aspek yang sulit diukur dengan angka Anwar, (2023: 43). Analisis data ini melibatkan pencarian nilai mean (rata-rata), yang berfungsi untuk mengetahui nilai kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari secara berpasangan. Nilai rata-rata tersebut digunakan untuk memberikan gambaran umum tentang kemampuan fisik mahasiswa berdasarkan perbandingan antar mahasiswa, yang melibatkan selisih antara indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, nilai rata-rata ini dijadikan sebagai pedoman untuk menilai seberapa baik kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari.

3.11 Teknik Keabsahan Data

3.11.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Dalam konteks penilaian kemampuan olah tubuh mahasiswa prodi pendidikan tari universitas lampung berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penilaian secara akurat mencerminkan aspek kemampuan fisik yang relevan dengan IMT. Pada penelitian ini peneliti menggunakan expert judgment yang merupakan metode pencarian informasi yang bergantung pada pendapat para ahli mengenai suatu masalah, Puspita (2021: 36). Hasil dari expert judgment dapat digunakan sebagai dasar untuk pengambilan Keputusan, karena para ahli dianggap memiliki pengetahuan mendalam dalam bidang tertentu. Metode ini dinilai efektif untuk

mengestimasi fenomena yang langka atau kompleks, memprediksi kejadian memahami proses pemecahan masalah, memperoleh informasi terbaru dalam bidang tertentu, dan mengeksplorasi data yang ada. Menurut Ramachandra yang dikutip oleh Arwa (2019: 16) pemilihan ahli harus memenuhi kriteria tertentu, yaitu:

1. Memiliki keahlian
2. Memiliki pengalaman atau reputasi
3. Bersedia dan mau berpartisipasi
4. Memahami masalah yang ada
5. Adil
6. Tidak memiliki kepentingan ekonomi atau pribadi dalam penelitian

Expert judgment dalam penelitian ini melibatkan ibu Lora Gustia Ningsih, M.Sn., dan ibu Dwitya Juwita, M.Pd., selaku validator dalam penelitian ini untuk menilai kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung, dan dapat memberikan nilai sesuai dengan materi instrumen dengan konsep yang akan diukur. Validator akan membantu menelaah apakah materi instrumen telah sesuai dengan konsep yang diukur. Pengujian validitas isi instrumen dengan cara expert judgement menelaah kisi-kisi terutama kesesuaian dengan tujuan penelitian. Lembar validasi penilaian yang diisi oleh validator nantinya terdapat pada lampiran ,lampiran dan lampiran .

Validator akan menilai instrumen penelitian yang ada sesuai dengan skor yang sudah ditetapkan. Validator juga akan memberikan saran dan masukan mengenai instrumen penelitian dengan tujuan membentuk instrumen penelitian yang lebih baik.

Adapun data diri para validator terdapat pada lampiran hingga lampiran.

Tabel 3. 11 Keterangan Validator

No.	Nama Validator	Keterangan
1.	Lora Gustia Ningsih, M.Sn	1. Menvalidasi rubrik penilaian 2. Memvalidasi lembar penilaian 3. Menvalidasi keterangan teknik lifting pada lembar penilaian 4. Validator memiliki kapasitas dibidang olah tubuh.
2.	Dwi Tiya Juwita, M.Pd.	1. Menvalidasi rubrik penilaian 2. Menvalidasi lembar penilaian 3. Menvalidasi keterangan teknik lifting pada lembar penilaian 4. Validator memiliki kapasitas dibidang evaluasi dan penilaian.

(Sumber : Wati, 2024)

Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh dua ahli, keduanya menyimpulkan bahwa lembar penilaian dan rubrik skor penilaian dapat digunakan untuk pengambilan data setelah dilakukan revisi. Beberapa hal yang perlu diperbaiki meliputi penulisan yang harus disesuaikan dengan EYD, penambahan keterangan pada rubrik skor penilaian agar lebih jelas, serta pemilihan bahasa yang digunakan pada lembar penilaian dan rubrik skor penilaian. Komentar dan saran dari para ahli digunakan sebagai pedoman untuk memperbaiki lembar penilaian dan rubrik skor penilaian sehingga dapat digunakan secara tepat dalam pengambilan data.

Tabel 3.12 Pedoman Penilaian Tes Pratik 12 Teknik *Lifting*

No.	Indikator
1.	Pasangan melakukan teknik <i>lifting</i> dengan seimbang secara optimal dengan, <i>base</i> memiliki kekuatan dan ketahanan yang bagus (badan tidak bergerak atau goyang saat mengangkat <i>flayer</i>) untuk mengangkat <i>flayer</i> dan, <i>flayer</i> memiliki keringanan, kelenturan, dan keseimbangan yang bagus (mampu menyeimbangi <i>base</i> pada saat badan <i>flayer</i> diangkat) pada tubuhnya, maka poin yang didapatkan 5 begitu pula sebaliknya.
2.	Pasangan yang melakukan teknik <i>lifting</i> dengan <i>base</i> yang memiliki kekuatan dan ketahanan untuk mengangkat atau menahan <i>flayer</i> , serta <i>flayer</i> yang memiliki kelenturan, keseimbangan, dan keringanan (dimana salah satu, baik <i>base</i> maupun <i>flayer</i> , sedikit bergoyang atau kurang seimbang saat melakukan gerakan), akan mendapatkan poin 4.

No.	Indikator
3.	Pasangan yang melakukan teknik <i>lifting</i> dengan <i>base</i> yang kesulitan mengontrol kekuatan dan ketahanan sehingga terjatuh sebanyak 1-2 kali saat mengangkat <i>flayer</i> , dan <i>flayer</i> yang kesulitan mengontrol keseimbangan, keringanan, dan kelenturan tubuhnya, sehingga terjatuh sebanyak 1-4 kali saat diangkat, maka akan mendapatkan poin 3.
4.	Pasangan melakukan teknik <i>lifting</i> dengan <i>base</i> yang kesulitan mengontrol kekuatan dan ketahanan sehingga terjatuh sebanyak 3-4 kali saat mengangkat <i>flayer</i> pada gerakan teknik <i>lifting</i> , dan <i>flayer</i> yang kesulitan mengontrol keseimbangan, keringanan, dan kelenturan tubuhnya, sehingga terjatuh sebanyak 3-4 kali saat melakukan gerakan <i>lifting</i> maka poin yang didapatkan 2.
5.	Pasangan melakukan teknik <i>lifting</i> dengan <i>base</i> yang memiliki kekuatan dan ketahanan yang kurang sekali untuk mengangkat <i>flayer</i> , dan <i>flayer</i> yang memiliki keseimbangan, kelenturan, dan keringanan tidak bisa melakukan teknik <i>lifting</i> dan selalu terjatuh sebanyak ≥ 5 kali, maka poin yang didapatkan 1.
6.	Pasangan yang tidak dapat melakukan teknik <i>lifting</i> maka poin yang didapatkan 0.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh serta temuan-temuan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa, khususnya dalam teknik *lifting* yang memerlukan kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan tubuh.

Mahasiswa dengan IMT gemuk memperoleh nilai tinggi pada beberapa teknik *lifting*, yaitu 64,3 pada teknik *lifting* ke-1 (*Hip Lift Sideways*), 69,3 pada teknik *lifting* ke-3 (*Peacock*), dan 66,8 pada teknik *lifting* ke-4 (*Straddle Over Back*). Kemudian nilai sedang diperoleh pada teknik *lifting* ke-2 (*Cartwheel Over Legs*) dengan nilai 54,3, pada teknik *lifting* ke-7 (*Reversed Press*) dengan nilai 52,5, pada teknik *lifting* ke-9 (*Jackknife*) dengan nilai 55, dan pada teknik *lifting* ke-12 (*Straddle Over One Leg*) dengan nilai 59,3. Adapun nilai rendah diperoleh pada teknik *lifting* ke-5 (*Front Walkover with Help*) dengan nilai 41,8, pada teknik *lifting* ke-6 (*Straddle Press*) dengan nilai 41,2, pada teknik *lifting* ke-8 (*Double Cartwheel*) dengan nilai 36,2, pada teknik *lifting* ke-10 (*Freeze in Arms*) dengan nilai 39,3, dan pada teknik *lifting* ke-11 (*Front Walkover with Help*) dengan nilai 34,3. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata nilai akhir yang diperoleh mahasiswa dengan IMT gemuk pada 12 teknik *lifting* adalah 51,1, yang setara dengan huruf mutu D.

Mahasiswa dengan IMT normal memperoleh nilai tinggi pada beberapa teknik *lifting* yaitu 81,2 pada teknik *lifting* ke-3 (*Peacock*), 71,8 pada teknik

lifting ke-4 (*Straddle Over Back*), 73,7 pada teknik *lifting* ke-5 (*Front Walkover with Help*), 78,7 pada teknik *lifting* ke-9 (*Jackknife*), dan 72,5 pada teknik *lifting* ke-12 (*Straddle Over One Leg*). Kemudian nilai sedang diperoleh pada teknik *lifting* ke-1 (*Hip Lift Sideways*) dengan nilai 65,6, pada teknik *lifting* ke-2 (*Cartwheel Over Legs*) dengan nilai 69,3, pada teknik *lifting* ke-6 (*Straddle Press*) dengan nilai 69,3, , pada teknik *lifting* ke-7 (*Reversed Press*) dengan nilai 61,2, pada teknik *lifting* ke-8 (*Double Cartwheel*) dengan nilai 61,8, dan pada teknik *lifting* ke-11 (*Front Walkover with Help*) dengan nilai 64,6. Adapun nilai rendah diperoleh pada teknik *lifting* ke-10 (*Freeze in Arms*) dengan nilai 60. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata nilai akhir yang diperoleh mahasiswa dengan IMT normal pada 12 teknik *lifting* adalah 69,1 dengan huruf mutu B. Meskipun ada beberapa teknik dengan nilai sedang dan rendah, nilai yang diperoleh secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IMT normal lebih konsisten dalam memperoleh hasil yang baik pada berbagai teknik *lifting*.

Mahasiswa dengan IMT kurus memperoleh nilai tinggi pada beberapa teknik *lifting* yaitu 70,6 pada teknik *lifting* ke-3 (*Peacock*), 75 pada teknik *lifting* ke-7 (*Reversed Press*), 72,5 pada teknik *lifting* ke-9 (*Jackknife*), dan 72,5 pada teknik *lifting* ke-12 (*Straddle Over One Leg*). Kemudian nilai sedang diperoleh pada teknik *lifting* ke-1 (*Hip Lift Sideways*) dengan nilai 64,3, pada teknik *lifting* ke-2 (*Cartwheel Over Legs*) dengan nilai 65,6, pada teknik *lifting* ke-4 (*Straddle Over Back*) dengan nilai 61,8, dan pada teknik *lifting* ke-5 (*Front Walkover with Help*) dengan nilai 60,1. Adapun nilai rendah diperoleh pada teknik *lifting* ke-6 (*Straddle Press*) dengan nilai 58,1, pada teknik *lifting* ke-8 (*Double Cartwheel*) dengan nilai 55, pada teknik *lifting* ke-10 (*Freeze in Arms*) dengan nilai 55, dan pada teknik *lifting* ke-11 (*Front Walkover with Help*) dengan nilai 58,1. Berdasarkan data tersebut, mahasiswa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus memiliki rata-rata nilai akhir sebesar 64, yang dikategorikan dalam huruf mutu C+. Meskipun terdapat beberapa teknik dengan nilai sedang dan rendah, secara umum

mahasiswa ini menunjukkan konsistensi dalam mencapai hasil yang baik di berbagai teknik *lifting*.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan IMT normal cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam teknik *lifting* dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT gemuk atau kurus. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai akhir yang lebih tinggi pada mahasiswa dengan IMT normal, yaitu 69,1 (huruf mutu B), dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT gemuk yang memiliki rata-rata nilai 51,1 (huruf mutu D) dan mahasiswa dengan IMT kurus yang memiliki rata-rata nilai 64 (huruf mutu C+).

Meskipun demikian, mahasiswa dengan IMT kurus menunjukkan konsistensi dalam mencapai hasil yang baik di berbagai teknik *lifting*, meskipun nilai akhirnya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT normal. Sebaliknya, mahasiswa dengan IMT gemuk memiliki nilai yang lebih bervariasi, dengan beberapa teknik *lifting* menunjukkan nilai rendah yang signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung, berikut adalah beberapa saran yang ditujukan untuk pihak terkait:

1. Bagi Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Peningkatan Kurikulum yang Komprehensif Prodi Pendidikan Tari perlu mempertimbangkan untuk menyusun kurikulum yang mencakup pembelajaran kebugaran jasmani yang lebih terintegrasi dengan teknik tari, khususnya yang berfokus pada pengembangan kekuatan tubuh, daya tahan fisik, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Kurikulum yang menyentuh aspek kebugaran jasmani ini akan membantu mahasiswa

mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi teknik-teknik tari dan olah tubuh, terutama teknik *lifting*.

2. Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah Olah Tubuh. Pendekatan yang Lebih Terarah dalam Pembelajaran Olah Tubuh. Dosen pengampu mata kuliah olah tubuh disarankan untuk mengidentifikasi kondisi fisik setiap mahasiswa sebelum memulai latihan. Pendekatan yang lebih personal akan membantu mengoptimalkan program latihan sesuai dengan kondisi tubuh mahasiswa, misalnya dengan memberikan perhatian khusus pada mahasiswa dengan IMT gemuk atau kurus yang memiliki tantangan fisik berbeda.
3. Bagi Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Menjaga Kesehatan Tubuh melalui Aktivitas Fisik, mahasiswa disarankan untuk menjaga keseimbangan berat badan dengan rutin berolahraga dan menerapkan pola makan yang sehat. Hal ini akan mendukung kebugaran jasmani yang lebih optimal dan berpengaruh langsung pada peningkatan kemampuan olah tubuh mereka, termasuk dalam teknik *lifting* dan teknik tari lainnya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, Pada penelitian ini, penting untuk mengkaji lebih dalam alasan mengapa pada teknik *lifting* ke-7, mahasiswa dengan IMT kurus cenderung mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan IMT normal yang secara keseluruhan memiliki pencapaian nilai tinggi. Fenomena ini menunjukkan adanya faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi hasil teknik *lifting* tersebut, yang mungkin berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, atau bahkan teknik spesifik yang dikuasai oleh mahasiswa dengan IMT kurus. Pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian ini perlu dilakukan agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kemampuan olah tubuh mahasiswa dengan IMT kurus dalam menghadapi teknik *lifting* tertentu.

Selain itu, pada teknik lifting ke-1 dan ke-4, mahasiswa dengan IMT gemuk berhasil menguasai teknik tersebut dengan baik, bahkan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki IMT normal dan kurus. Hal ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut guna mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan olah tubuh mahasiswa pendidikan tari, terutama pada mahasiswa dengan IMT gemuk. Pengkajian mendalam ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mahasiswa dengan IMT gemuk dapat mengoptimalkan kinerjanya dalam berbagai teknik lifting, sehingga di masa depan mereka dapat bersaing lebih baik lagi dengan mahasiswa IMT normal dan kurus dalam pencapaian nilai dan penguasaan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ami. R, (1998), *Olah Tubuh Sebagai Upaya Meningkatkan Kekuatan, Kesehatan, Kelenturan, dan Kebugaran Tubuh*, Jakarta: PT. Bangkit Daya I
- Anwar, Sairul. (2023). *Minat Mahasiswa Terhadap Mata Kuliah Tata Busana Tari di Prodi Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung*, Skripsi S1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Astuti, D. (2016). Tari sebagai Ekspresi Gerak yang Selaras dengan Musik. *Jurnal Seni dan Kebudayaan*. Vol. 5 , (45- 58).
- Hardinsyah, H., Nurtanio, R., & Hidayat, T. (2017). Penggunaan Indeks Massa Tubuh untuk Menilai Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 12 No. 1, 45-55.
- Haryani, Hani. (2024). *Determinan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Irianto, S. (2017). Keterbatasan Indeks Massa Tubuh dalam Menilai Status Gizi pada Kondisi Penyakit Khusus. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 14. No. 1, 22-30,
- Kaparang Deily Riany, Ellen Padaunan, dkk. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. Vol 8, No 3,1579-1585.
- Lestari, dkk (2024) Analisis Hasil Penerapan Gerakan Teknik Tari Sebagai Strategi Pengembangan *Jurnal Seni Tari*. Vol 2 (104)
- Manikome, dkk. (2018). Kemampuan Aparat Pelaksana Program Pelatihan Tata boga Pada Dinas Tenaga Kerja Kota Manado. *Jurnal Adminitrasi Publik*, 4 (53).
- Maksum, A. (2007). Tinggi dan Jarak Verikal dari Lantai Sampai Bagian Atas Kepala pada Individu. *Jurnal Biometrika*. Vol. 18 No. 1, 1-10.
- Musdalifah. (2022). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas IT Putri Darul*

Istiqomah Maros, Skripsi S1. Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.

Prada, Akhmad Aji. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 2. No 2.

Puspita. (2012). *Pengaruh Kemampuan Membaca Dan Ketekunan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas 1 di MIN 3 Ponorogo*, Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Rippetoe, M., & Kilgore, L. (2007). Starting strength. *Wichita Falls, TX: The Aasgaard Company*.

Sajoto, S. (1988). Faktor Penentu Prestasi Olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 3, 15-25.

Sarwono, S. (2001). Komponen Indeks Massa Tubuh dan Hubungannya dengan Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1 No. 2, 115-123.

Supariasa, I. Purba, dkk. (2002). Untuk Memantau Indeks Massa Tubuh pada Orang Dewasa Digunakan Timbangan Berat Badan dan Mengukur Badan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 2 No. 1, 33-41.

Syauqy, Ahmad. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran UNJA. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* . Vol 5 No. 1, 87-93.

Wahyudi Ayu Vinlandari. Indra Gumawan. (2020) olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari terhadap pengembangan karakter. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, Vol 5 No. 2 96-110.

Widiastuti,Nunik. (2013). Peran Latihan Menari dalam Pengembangan Ketahanan Fisik, Kekuatan Otot, dan Pernapasan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 3, 15-24.

Yiannis, Koutedakis, Athanasios, Jamurtas. (2004). The Dancer as a Performing Athlete Physiological Considerations. *Jurnal Sports Medicine*. Vol. 34 No.10, (651-661).