

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

Mirnawati Dewi¹, Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari², Susi Wendhaningsih³

Program Studi Pendidikan Tari, Universitas Lampung

mirnawatidew22@gmail.com

Abstrak

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 dalam program studi pendidikan tari, yang dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan dalam peningkatan kualitas pembelajaran mata kuliah olah tubuh di masa yang akan datang.

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

Abstract

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 insights into the relationship between BMI and students' physical movement abilities in the dance education program, serving as an evaluation and development reference for improving the quality of body movement courses in the future.

Keywords: physical movement ability, students, body mass index.

Copyright (c) 2025 Mirnawati Dewi¹, Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari², Susi Wendhaningsih³

✉ Corresponding author :

Email : mirnawatidew22@gmail.com

HP : 083168432864

Received 7 April 2025, Accepted 14 April 2025, Published 2 Mei 2025

PENDAHULUAN

Tari merupakan salah satu bentuk seni yang memiliki nilai estetika tinggi dan melibatkan berbagai unsur dasar, seperti ruang, tenaga, dan waktu. Tari adalah ekspresi diri yang disampaikan melalui gerakan tubuh yang disinkronkan dengan musik, serta didukung oleh properti, tata rias, dan busana. Menurut Astuti (2016: 5), tari merupakan gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh, diselaraskan dengan alunan musik yang terstruktur berdasarkan irama, dengan tujuan yang jelas. Seorang penari yang baik harus memiliki kemampuan tubuh yang luwes, lincah, dan gemulai, sesuai dengan kebutuhan tarian di atas panggung. Untuk mencapai hal tersebut, seorang penari memerlukan kesadaran dan latihan intensif dalam mengolah tubuh, yang dikenal dengan istilah olah tubuh.

Olah tubuh adalah proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penari dalam hal ketahanan, keseimbangan, dan kesehatan fisik selama melakukan gerakan tari. Menurut Ami R. (1998), olah tubuh adalah cara seseorang melatih gerakan tubuhnya, baik itu manusia atau binatang, untuk mencapai tujuan tertentu. Olah tubuh menjadi dasar pembentukan tubuh seorang penari, yang nantinya akan memiliki kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan dalam melakukan gerakan tarian. Selain itu, olah tubuh juga berfungsi untuk memperkuat otot-otot tubuh dan membuat badan menjadi lebih rileks. Tujuan utama dari olah tubuh adalah untuk mempersiapkan tubuh agar siap melakukan gerakan tari serta meningkatkan ekspresi diri secara lebih optimal (Setianingsih Yuli, 2014).

Fisik yang kuat pada seorang penari tercipta melalui konsistensi dalam latihan olah tubuh, yang tidak hanya mempersiapkan tubuh untuk menari tetapi juga memperkuat tubuh untuk menghasilkan postur yang baik. Hal ini akan berdampak pada kemampuan penari untuk menggerakkan tubuhnya dengan baik, terutama saat melakukan pertunjukan tari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Widiasih Nunik (2013), olah tubuh adalah kemampuan penari dalam melatih ketahanan fisik, kekuatan otot, dan pernapasan. Ini sangat penting agar seorang penari dapat menguasai gerakan dengan baik dan mencapai performa yang optimal. Olah tubuh bagi remaja adalah serangkaian latihan fisik dan teknik yang dirancang khusus untuk mengembangkan tubuh remaja usia 10-19 tahun dalam konteks tarian. Olah tubuh bagi remaja bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik tari, ekspresi artistik, serta mencegah cedera pada penari. Menurut Kouetedakis dan Jamurtas (2004: 651-661), olah tubuh yang tepat dapat meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera pada penari remaja.

Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung, khususnya pada mata kuliah olah tubuh dan olah tubuh dasar. Mata kuliah ini ditempuh selama dua semester, dengan mata kuliah olah tubuh pada semester pertama dan olah tubuh dasar pada semester kedua, keduanya masing-masing memiliki bobot 2 SKS. Dalam mata kuliah ini, mahasiswa dilatih dengan berbagai teknik untuk meningkatkan kelincahan, kelenturan, ketahanan, keseimbangan, serta pernapasan yang baik. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 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, ditemukan bahwa pembagian pasangan dalam teknik lifting didasarkan pada pertimbangan bentuk tubuh mahasiswa, dengan memperhatikan berat badan dan tinggi badan mereka. Meskipun tidak dilakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT), pembagian pasangan ini bertujuan untuk menciptakan standar evaluasi yang objektif.

Dosen percaya bahwa kesetaraan dalam berat badan dan tinggi badan mahasiswa dapat mencerminkan kompetensi olah tubuh yang baik, khususnya dalam teknik lifting. Selain itu, pemilihan pasangan dengan

mempertimbangkan faktor fisik diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan antar mahasiswa, sehingga mereka dapat melakukan gerakan lebih efektif. Pendekatan ini juga bertujuan untuk memudahkan dosen dalam memberikan penilaian yang objektif serta evaluasi yang kompetitif terhadap kemampuan mahasiswa.

Penelitian ini tertarik pada salah satu materi dalam mata kuliah olah tubuh, yaitu teknik lifting, yang merupakan kompetensi penting bagi mahasiswa prodi Pendidikan Tari. Teknik lifting dalam latihan olah tubuh bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan postur tubuh. Teknik-teknik yang dipelajari mencakup 12 variasi, antara lain *hip lift sideways, cartwheel over legs, peacock, straddle over back, front walkover with help, straddle press, reversed split, double cartwheel, jackknife, freeze in arms*, dan *straddle over one leg*. Dalam penilaian, mahasiswa dinilai berdasarkan kemampuan mereka dalam menjalankan teknik-teknik ini dengan benar dan efektif.

Berdasarkan analisis awal, peneliti menemukan bahwa sejumlah mahasiswa dengan bentuk tubuh gemuk memperoleh nilai yang baik dengan persentase yang cukup tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan bentuk tubuh normal atau cenderung kurus memiliki persentase nilai yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan bentuk tubuh gemuk tidak selalu memiliki nilai olah tubuh yang lebih rendah, begitu pula mahasiswa dengan tubuh normal atau kurus tidak selalu memiliki nilai yang lebih baik. Oleh karena itu, untuk membuktikan hal ini secara lebih akurat, peneliti berencana melakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan mengkategorikan kemampuan olah tubuh mahasiswa berdasarkan IMT. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi awal dan menjadi rekomendasi untuk berbagai pihak guna mencapai kemampuan olah tubuh yang maksimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan masalah secara lengkap dan deskriptif berdasarkan fakta serta data yang terukur. Pendekatan kuantitatif memungkinkan analisis data yang lebih sistematis dan menghasilkan generalisasi yang lebih kuat. Sugiyono (2010: 207-208) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah 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, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes praktik pada olah tubuh dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Penggunaan kedua teknik ini mencerminkan pendekatan kuantitatif dan terukur dalam penelitian ini. Tes praktik pada kemampuan olah tubuh bertujuan untuk memberikan informasi mengenai keterampilan atau perilaku yang relevan dengan masalah yang diteliti, sedangkan pengukuran IMT memberikan data numerik mengenai status fisik responden. Kombinasi kedua teknik ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif terhadap permasalahan yang diteliti.

Fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhinya. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan mental individu, sementara faktor eksternal mencakup lingkungan belajar dan gaya hidup. Peneliti menggunakan sampel mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah mengikuti mata kuliah olah tubuh. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 24 mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, serta melibatkan dua evaluator yang berkompeten dalam bidang olah tubuh. variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan dianalisis untuk memperoleh informasi yang relevan dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 30). Variabel dalam penelitian ini mencakup kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mencari informasi tentang pengaruh IMT terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa Pendidikan Tari.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 dan 2023 Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah lulus mata kuliah olah tubuh, dengan jumlah populasi sebanyak 98 mahasiswa. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik nonprobability sampling, tepatnya teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010: 122), nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2010: 124). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari enam pasang mahasiswa dari setiap angkatan (2021 dan 2023) berdasarkan kategori IMT yang berbeda-beda. Setelah IMT diukur, peneliti akan menentukan sampel berdasarkan perbandingan IMT antar mahasiswa dari masing-masing angkatan.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari objek atau subjek penelitian. Data primer ini dikumpulkan melalui tes praktik olah tubuh yang dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2021 dan 2023 Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Data primer memberikan informasi yang langsung berkaitan dengan masalah penelitian, sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010: 193) bahwa data primer adalah sumber data yang langsung diberikan kepada pengumpul data. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari arsip pembelajaran mata kuliah olah tubuh, seperti foto, video, dan materi pembelajaran olah tubuh. Menurut Sugiyono (2013: 225), data sekunder adalah data yang tidak langsung diberikan oleh objek penelitian, melainkan berasal dari sumber lain yang dapat mendukung penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang valid dan relevan. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2019: 224), teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Tes praktik dilakukan untuk mengukur hasil kemampuan olah tubuh mahasiswa dalam mata kuliah olah tubuh. Tes ini bertujuan untuk menilai penguasaan gerakan tari mahasiswa, khususnya dalam teknik lifting yang merupakan komponen utama dalam pembelajaran olah tubuh. Evaluasi dilakukan untuk memastikan mahasiswa dapat melaksanakan gerakan dengan benar, aman, dan efektif. Pengukuran IMT dilakukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan mahasiswa. Setelah data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan, IMT dihitung dengan cara membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Hasil IMT ini akan menunjukkan kategori berat badan mahasiswa, seperti normal, kurus, atau obesitas. Selanjutnya, peneliti akan mengevaluasi hubungan antara IMT dan kemampuan olah tubuh mahasiswa berdasarkan tes praktik yang telah dilakukan.

Pengukuran IMT dilakukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan mahasiswa. Setelah data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan, IMT dihitung dengan cara membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Hasil IMT ini akan menunjukkan kategori berat badan mahasiswa, seperti normal, kurus, atau obesitas. Selanjutnya, peneliti akan mengevaluasi hubungan antara IMT dan kemampuan olah tubuh mahasiswa berdasarkan tes praktik yang telah dilakukan. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data yang berkaitan dengan fenomena alam atau sosial yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2013: 102). Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tes praktik, pengukuran IMT, dan wawancara. Tes praktik dan pengukuran IMT digunakan sebagai instrumen

utama untuk mengumpulkan data, sementara wawancara digunakan sebagai alat pendukung untuk memperoleh informasi lebih lanjut dari dosen pengampu mata kuliah olah tubuh dan evaluator.

Tes praktik dirancang untuk menilai keterampilan mahasiswa dalam melakukan teknik lifting, khususnya teknik flayer dan base, yang merupakan komponen penting dalam olah tubuh. Teknik lifting yang digunakan terdiri dari 12 teknik dasar dalam pembelajaran olah tubuh, yang bertujuan untuk menguji kekuatan otot, keseimbangan, dan kelincahan mahasiswa. Pengukuran IMT digunakan untuk mengkategorikan status fisik mahasiswa dan untuk melihat apakah ada hubungan antara status fisik dengan kemampuan olah tubuh. IMT dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan mahasiswa yang diperoleh selama penelitian. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai fenomena yang diteliti. Analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui kemampuan olah tubuh mahasiswa secara keseluruhan. Hasil rata-rata ini akan digunakan untuk menggambarkan perbandingan antara mahasiswa dengan IMT berbeda serta untuk mengevaluasi hubungan antara IMT dan kemampuan olah tubuh.

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan expert judgment, yaitu pendapat dari ahli yang berkompeten dalam bidang olah tubuh dan pendidikan tari. Para ahli ini akan memberikan penilaian terhadap instrumen penelitian untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan dan konsep yang ingin diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan olah tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam pembelajaran seni tari, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari di Universitas Lampung. Dalam konteks tersebut, kemampuan olah tubuh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT menggambarkan hubungan antara berat badan dan tinggi badan seseorang, yang dapat memberikan gambaran mengenai kategori tubuh, seperti kurus, normal, atau gemuk. Setiap kategori IMT tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan performa mahasiswa dalam menguasai teknik-teknik olah tubuh yang dibutuhkan dalam seni tari. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara IMT dan kemampuan olah tubuh mahasiswa, guna memahami sejauh mana faktor fisik mempengaruhi penguasaan teknik dalam pembelajaran seni tari.

Tabel 1. Data Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021

No.	Kategori IMT	Jumlah Mahasiswa
1.	Gemuk	8 Mahasiswa
2.	Normal	29 Mahasiswa
3.	Kurus	7 Mahasiswa
Jumlah		44 Mahasiswa

Kategori	Jasmani		Psikologis		Kelelahan	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Sangat Tinggi	13	30%	1	2%	8	19%
Tinggi	10	22%	14	32%	4	9%
Sedang	8	18%	17	39%	16	36%
Sangat Rendah	13	30%	12	27%	16	36%
Jumlah	44	100%	44	100%	44	100%

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2023

No.	Kategori IMT	Jumlah Mahasiswa
1.	Gemuk	5 Mahasiswa
2.	Normal	36 Mahasiswa
3.	Kurus	23 Mahasiswa
Jumlah		64 Mahasiswa

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1 dan Tabel 2, yang berisi hasil pengukuran IMT mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Angkatan 2021 dan 2023, peneliti memperoleh informasi mengenai berat badan dan tinggi badan setiap mahasiswa dari kedua angkatan tersebut. Data yang terkumpul ini digunakan untuk menghitung IMT masing-masing mahasiswa, yang selanjutnya dikategorikan ke dalam tiga kelompok berdasarkan nilai IMT, yaitu gemuk, normal, dan kurus.

Pada angkatan 2021, terdapat 8 mahasiswa yang masuk dalam kategori IMT gemuk, 29 mahasiswa yang tergolong dalam kategori IMT normal, dan 7 mahasiswa yang berada dalam kategori IMT kurus. Sementara itu, pada angkatan 2023, ditemukan 5 mahasiswa yang termasuk dalam kategori IMT gemuk, 41 mahasiswa dengan kategori IMT normal, dan 18 mahasiswa yang masuk dalam kategori IMT kurus. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada angkatan 2021, sebagian besar mahasiswa memiliki IMT normal, sementara pada angkatan 2023, terjadi peningkatan jumlah mahasiswa dalam kategori IMT normal, meskipun terdapat perbedaan jumlah mahasiswa dengan kategori IMT gemuk dan IMT kurus antara kedua angkatan. Selanjutnya, rincian data sampel penelitian mahasiswa Prodi Pendidikan Tari dapat dilihat pada lampiran 104 hingga 106.

Tabel 3. Data Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2021

No.	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Badan (m)	IMT	Kategori
1.	I Romi Sanjaya	90	160	1,6	35,2	Gemuk
2.	Nori	70	163	1,63	26,3	Gemuk
3.	Bela Rahma	62	157	1,57	25,2	Gemuk
4.	Nurrohmah	64	157	1,57	26,0	Gemuk
5.	Lilis Nuraini	50	152	1,52	21,6	Normal
6.	Dera Safira	49	158	1,58	19,6	Normal
7.	Riyan Saputra	51	164	1,64	19,0	Normal
8.	Rio Saputra	58	170	1,7	20,1	Normal

9.	Dinasti Kartika	40	155	1,55	16,6	Kurus
10.	Fitri Destiani	40	155	1,55	16,6	Kurus
11.	Cindy Adella	40	150	1,5	17,8	Kurus
12.	Syana Salsabila	38	150	1,5	16,9	Kurus

Tabel. 4 Data Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung Angkatan 2023

No.	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Badan (m)	IMT	Kategori
1.	Shylfa Khoirunnisa	62	157	1,57	25,2	Gemuk
2.	Syafila Ristiovani	58	150	1,5	25,8	Gemuk
3.	Salma Khoirunnida Arifin	60	150	1,5	26,7	Gemuk
4.	Nur Amiza	66	162	1,62	25,1	Gemuk
5.	Gading Husain	52	165	1,65	19,1	Normal
6.	Ipan Efendi	50	164	1,64	18,6	Normal
7.	Ega Agusetiawati	50	155	1,55	20,8	Normal
8.	Fabiola Joeya Jocelyn	45	152	1,52	19,5	Normal
9.	Auzi Maia Putri	43	155	1,55	17,9	Kurus
10.	Desi Setiawati	39	149	1,49	17,6	Kurus
11.	Dewi Sri Pamuji	39	150	1,5	17,3	Kurus
12.	Saprida Wulandari	41	159	1,59	16,2	Kurus

Berdasarkan tabel 3 dan tabel 4 Terdapat 6 pasangan mahasiswa dalam setiap kategori IMT pada masing-masing angkatan, yaitu angkatan 2021 dan 2023. Dengan demikian, total terdapat 12 pasangan mahasiswa yang dipilih dari kedua angkatan tersebut untuk mengikuti uji praktik olah tubuh. Pasangan-pasangan mahasiswa ini memiliki kategori IMT yang dianggap layak untuk diuji dalam penelitian ini. Proses pemilihan pasangan dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa kedua mahasiswa dalam setiap pasangan memiliki perbedaan berat badan dan tinggi badan yang relatif sedikit, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh sampel yang representatif dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari. Pemilihan sampel yang selektif ini bertujuan untuk memastikan bahwa uji praktik olah tubuh yang dilakukan dapat memberikan hasil yang valid dan sesuai dengan konteks penelitian yang sedang dilaksanakan.

Hasil uji praktik penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan olah tubuh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. Penelitian ini melibatkan 6 pasangan mahasiswa dari angkatan 2021 dan 2023, yang dipilih berdasarkan kriteria IMT yang layak dan memiliki selisih berat serta tinggi badan yang relatif sedikit. Uji praktik ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kategori IMT terhadap performa olah tubuh mahasiswa dalam konteks pendidikan tari. Uji praktik ini menguji 12 teknik lifting, yang dilakukan secara berpasangan pada masing-masing mahasiswa. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengukur dan mengevaluasi kemampuan serta ketepatan teknik olah tubuh yang diterapkan oleh setiap mahasiswa. Setiap teknik lifting yang diuji mencakup berbagai aspek gerakan yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi tubuh, yang semuanya sangat penting dalam pendidikan tari. Hasil uji ini memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai keterampilan fisik mahasiswa dalam menguasai teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam tarian.

Tabel. 5 Distribusi Nilai Mutu Mahasiswa Berdasarkan Kategori IMT

No.	Kategori IMT	Jumlah Nilai	Nilai rata-rata	Huruf Mutu
1.	Pasangan Gemuk	614,3	51,1	D
2.	Pasangan Normal	829,7	69,1	B
3.	Pasangan Kurus	768,6	64	C+

Berdasarkan Tabel 5, hasil tes praktik olah tubuh yang dikelompokkan menurut kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat perbedaan yang mencolok dalam kemampuan mahasiswa. Mahasiswa dengan IMT gemuk cenderung menunjukkan penurunan performa dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT normal dan kurus. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor kelebihan berat badan yang dapat memengaruhi kelenturan tubuh, kekuatan otot, dan daya tahan fisik yang diperlukan dalam teknik-teknik tari, yang menuntut koordinasi tubuh yang tinggi.

Sementara itu, mahasiswa dengan IMT normal menunjukkan performa yang lebih baik dalam tes olah tubuh, meskipun terdapat sedikit penurunan dibandingkan dengan tes sebelumnya. Kategori IMT normal mungkin memberikan keseimbangan antara kekuatan fisik dan kelincahan tubuh, yang sangat mendukung kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan teknik tari dengan lebih optimal. Di sisi lain, mahasiswa dengan IMT kurus, meskipun memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan IMT gemuk, tetap menghadapi tantangan dalam hal kekuatan otot dan stamina yang dibutuhkan dalam beberapa teknik tari.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa IMT memiliki pengaruh terhadap kemampuan olah tubuh mahasiswa Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Faktor IMT dapat memengaruhi performa mahasiswa dalam menguasai teknik-teknik dasar tari yang memerlukan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan aspek kebugaran fisik dan menjaga keseimbangan tubuh guna meningkatkan kemampuan olah tubuh mereka, terlepas dari kategori IMT yang dimiliki.

KESIMPULAN

Dari hasil uji praktik olah tubuh yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan IMT normal cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam teknik lifting dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT gemuk atau kurus. Rata-rata nilai akhir mahasiswa dengan IMT normal adalah 69,1 (huruf mutu B), yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa IMT gemuk (51,1, huruf mutu D) dan mahasiswa IMT kurus (64, huruf mutu C+). Mahasiswa dengan IMT kurus menunjukkan konsistensi dalam pencapaian hasil yang cukup baik meskipun memiliki nilai akhir yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT normal. Sebaliknya, mahasiswa dengan IMT gemuk menunjukkan nilai yang lebih bervariasi, dengan beberapa teknik menunjukkan nilai rendah yang signifikan.

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 SI*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Arwa. (2019). *Analisis Risiko Pada Bisnis Fashion Muslim Di Yogyakarta Menggunakan Metode Analytical Network Process (ANP)*, Skripsi Universitas Islam Indonesia.

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).

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).

Maksum, Ali. (2007). "Tes dan pengukuran dalam olahraga." *Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang*

Moeloe, Dangsina, dan Arjatmo Tjokronegoro. (1984) *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta : FKUI

Musdalifah. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas IT Putri Darul Istiqomah Maros, *Skripsi SI*. 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, (2018)

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*.

Sajoto, Mochamad. (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).

Setianingsih, Yuli. (2014). Peranan Olah Tubuh untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak dalam Tari pada Anak Peranan Olah Tubuh untuk Meningkatkan Keterampilan Anak SMP Negeri 10 KARANGKOBAR. *Jurnal SENI TARI*. Vol.1 No. 3.

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).

Widiasih, Nunik (2013). *Olah Tubuh 1* Jakarta: Direktur Pembinaan SMK.

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