



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 4%

Date: Monday, July 05, 2021

Statistics: 368 words Plagiarized / 8349 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

i SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA IR
PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021
SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Gunai Memperolehi Gelari
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Penjas kesreki FIKS UNI PGRI Kediri Oleh : Prima
Aprillia Pradana (17.1.01.09.0109)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021 ii
Skripsi. Oleh: PRIMA APRILLIA PRADANA NPM : 17.1.01.09.0109 Judul :
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA IR PRODI
PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021
Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UNI PGRI Kediri Tanggal : 24 Juni 2021 Pembimbing I Pembimbing II Puspodari,
M.Pd. Mokhammad Firdaus, M.Pd.

NIDN.0709059000 NIDN.071301884 iii Skripsi Oleh: PRIMA APRILLIA PRADANA NPM :
17.1.01.09.0109 Judul : SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA IR PRODI
PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UNI PGRI Kediri Pada Tanggal : Dan dinyatakan telah Memenuhi
Persyaratan Panitia Penguji : 1. Ketua : 2. Penguji I : 3. Penguji II : Mengetahui, Dekan
FIKS NIDN. iv PERNYATAAN Yang bertanda tangan dibawah ini saya, Nama : Prima
Aprillia Pradana Jenis Kelamin : Laki-laki Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung, 14 April 1999
NPM : 17.1.01.09.0109 Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani
Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya
yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan
tinggi, dan isepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat

yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja diaditertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. Kediri, 10 Juni 2020 Yang Menyatakan PRIMA APRILLIA PRADANA NPM : 17.1.01.09.0109 v Motto : Niat, Tekat Semangat.

Belajar dari kesalahan dan kegagalan. Disitu ada kemauan Disitulah ada jalan. Jangan mudah menyerah dan jangan pernah takut untuk mencoba menjadi lebih baik. (Prima Aprillia Pradana) Kupersembahkan Karya ini untuk : 1. Allah SWT Tuhan pencipta alam semesta dan se-isinya. 2. Kedua Orang Saya Yang selalu mendoakan saya. 3. Dan Teman seperjuangan Penjaskesrek UN PGRI Kediri. vi Abstrak Prima Aprillia Pradana : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantarai PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Mahasiswa, Prodi Penjas Universitas Nusantarai PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Kebugaran Jasmani berperan penting terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan aktifitas kesehariannya dengan baik agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran Jasmani sangat penting bagi Mahasiswa terutama adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas), karena ditengah padatnya aktifitas dan jadwal perkuliahan maka kebugaran jasmani sangat penting bagi Mahasiswa Penjas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantarai PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantarai PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021, Instrumen yang digunakan adalah Tesi Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini adalah sebesar 52%. Maka dengan demikian tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantarai PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 masuk dalam kategori Kurang. Maka untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan untuk memperbanyak aktifitas fisik, olahraga teratur, makan makanan yang sehat dan bergizi agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan dapat mempermudah menjalankan aktifitas keseharian dengan baik.

vii KATA PENGANTAR Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan

judul tingkat Kebugarswa Podi PUniveras a GRIKediri ahun an ini uli guna memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pendidikan jasman dan kesehatan. Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan setulus tulusnya kepada: 1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa, 2. Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri 3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan kesehatan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 4. Puspodari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi, 5. Firdaus, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi, 6. Orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi, serta 7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya ilmiah ini. Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Kediri, 10 Juni 2021 Prima

Aprillia Pradana (17.1.01.09.0109) viii DAFTAR ISI Halaman HALAMAN JUDUL i HALAMAN PERSETUJUAN ii HALAMAN PENGESAHAN iii HALAMAN PERNYATAAN iv MOTTO DAN PERSEMBAHAN v ABSTRAK vi KATA PENGANTAR vii DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xi	DAFTAR GAMBAR xii	DAFTAR LAMPIRAN xiii	BAB 1
PENDAHULUAN	1 A. Latar Belakang	1 B. Identifikasi Masalah	
.....	3 C. Batasan Masalah	4 D. Rumusan Masalah	4 E. Tujuan Penelitian
.....	4 F. Manfaat Penelitian	4 BAB II KAJIAN PUSTAKA	5 A. Definisi Kebugaran Jasmani
.....	5 B. Unsur-Unsur kebugaran jasmani	6 C. Prinsip Latihan kebugaran jasmani
.....	9 D. Latihan kebugaran jasmani	11 ix E. Manfaat Latihan kebugaran jasmani	13 F. Penelitian yang Relevan.....
.....	14 G. Karakteristik Mahasiswa	15 H. Kerangka Berfikir	17 BAB III Metodologi Penelitian 19
A. Identifikasi Variabel Penelitian	19 B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

19 C. Tempat dan waktu Penelitian 20 1. Tempat Penelitian 20 2. Waktu Penelitian 20 D. Populasi dan Sampel Penelitian 20 1. Populasi 20 2. Sampel 20 E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data 21 1. Instrumen Penelitian 21 2. Teknik Pengumpulan Data 22 3. Teknik analisis data 36 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan 39 A. Deskripsi Data 39 1.

Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri 39 B. Analisis Data 52 1. Prosedur Analisis Data 52 2. Hasil Analisis Data 53 x C. Pembahasan 54 BAB V Simpulan, Implikasi dan Saran 56 A. Simpulan 56 B. Implikasi 56 C. Saran 58 DAFTAR PUSTAKA 59 Lampiran-lampiran 61 xi DAFTAR TABEL Tabel Halaman 3.1 :Kriteria Skor TKJI Usia 16-19 Tahun Putra 32 3.2 : Kriteria Skor TKJI Usia 16-19 Tahun Putri 32 3.3 : Norma Tes Kebugaran Jasmani Indosenia (Untuk putra dan putri usia- 16-19 tahun) 34 4.1

: Hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 40 4.2 : Hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Gantung Siku tekuk dan Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 42 4.3 : Hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Gantung Baring Duduk Mahasiswa Prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 44 4.4

: Hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Loncat Tegak Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 46 4.5 : Hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Lari 1200meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 48 4.6 :Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 50 4.7

:Hasil Nilai Akhir Tes Pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 53 xii DAFTAR GAMBAR Gambar Halaman 2.1 : Kerangka Berfikir 18 3.1 : Posisi start lari 60 meter 23 3.2 : Palang Tunggal 24 3.3 : Pull up dan Posisi tangan 25 3.4 : Sikap Gerakan Gantung Siku Tekuk Putri 25 3.5 : Sikap Gerakan Pull Up Putra 26 3.6 : Sikap Permulaan Baring Duduk 27 3.7 : Sikap Awal Baring Duduk 27 3.8 : Pelaksanaan Baring Duduk 28 3.9 : Papan Loncat Tekak atau Skala 28 3.10 : Sikap Menentukan Raihan loncat tegak 29 3.11 : Awal Ayunan loncat tegak 29 3.12 : Gerakan Loncat Tegak 30 3.13 : Posisi Start lari 1200 Meter 31 3.14 : Posisi Finish dan pencatatan waktu 31 4.1

: Presentase Hasil Tes Pengukuran Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas

Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 41 4.2 : Presentase Hasil Tes Pengukuran Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 43 4.3 : Presentase Hasil Tes Pengukuran Baring Duduk Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 45 xiii 4.4

: Presentase Hasil Tes Pengukuran Loncat Tegak Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 47 4.5 : Presentase Hasil Tes Pengukuran Lari 1000/1200 Meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 49 4.6 : Presentase Tingkat Kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 51 xiv DAFTAR LAMPIRAN Lampiran Halaman 1 : Instrumen Penelitian Lengkap 59 2 : Surat Pengantar/izin Penelitian 60 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 61 1 BAB 1 PENDAHULUAN A.

Latar Belakang Olahraga merupakan suatu cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap manusia agar tetap berada dalam kondisi jasmani dan rohani selalu dalam kondisi yang terbaik agar dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik. Banyak orang terlihat laki-laki maupun wanita dengan berbagai kelompok usia melakukan kegiatan-kegiatan olahraga, baik di lapangan maupun di berbagai tempat tertentu, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik dan dapat melakukan aktifitas dengan baik. , Olahraga adalah suatu aktifitas yang menarik, dimana dengan berolahraga seseorang dapat mengembangkan kemampuan yang ada di dirinya.

Sedangkan menurut Ida weekes, (2018: 37), Olahraga dapat menjaga agar tubuh tetap sehat, melindungi dari segala penyakit, membantu untuk rileks dan secara umum membuat seseorang merasa lebih baik dan olahraga bisa membantu seseorang untuk merasa lebih berbahagia. Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya. Kebiasaan manusia menjalankan aktifitas kesehariannya di rumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut, dengan seiring kemajuan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sangat mempermudah segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia sehingga manusia cenderung melakukan suatu kegiatan yang mengeluarkan tenaga dan tanpa disadari dengan berkurangnya aktifitas fisik seseorang manusia atau gerak tubuh manusia

dapat mengurangi kebugaran tubuh manusia tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang terpenting bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan kesehariannya baik oleh seorang siswa, mahasiswa ataupun masyarakat umum, **kebugaran jasmani** tentunya sangat penting buat mahasiswa dibidang olahraga atau Penjas karena tanpa kebugaran jasmani yang baik sebagai mahasiswa dibidang keolahragaan akan sangat sulit mengikuti proses perkuliahan. Oleh karena itu pentingnya kebugaran jasmani yang baik khususnya pada mahasiswa dibidang olahraga maka upaya **untuk meningkatkan kebugaran** jasmani sangat diperlukan, Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang perlu ditingkatkan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, kelentukan.

Untuk itu seorang yang menginginkan kebugaran jasmani yang baik harus melakukan kegiatan olahraga yang memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktifitas dengan baik. Salah satu aspek penting yang tidak boleh dilupakan oleh seluruh mahasiswa olahraga atau Pendidikan Jasmani adalah kebugaran jasmani mereka, seorang mahasiswa olahraga tanpa kebugaran jasmani yang baik tidak akan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik dan konsisten selama masa perkuliahan karena mahasiswa dibidang olahraga mayoritas kegiatan perkuliahannya atau proses perkuliahannya menggunakan aktifitas fisik dan mengurus tenaga.

Universitas Nusantera PGRI Kediri merupakan salah satu universitas ternama di daerah Kota Kediri yang mempunyai berbagai fakultas dan berbagai prodi, salah satu prodi yang terkenal di Universitas Nusantera PGRI Kediri adalah prodi Penjas **yang selalu** menjadi prodi favorit kampus ini dapat dibuktikan setiap tahun ajaran baru prodi penjas **yang selalu** mempunyai mahasiswa terbanyak di kampus ini dan juga prestasi-prestasi 3 yang banyak diraih oleh **Prodi Penjas** dan Mahasiswanya. Dari tahun-ketahun prestasi yang diraih oleh Prodi Penjas Universitas Nusantera PGRI Kediri antara lain yang penulis ketahui yaitu **: 1)** Tahun 2016 Juara 2 Opor Senasma **bola voli** putra Odi Palembang. 2) Tahun 2018 Juara 1 Bola voli Putri OLIVOMA di Surakarta.

3) Tahun 2018 Juara 1 Angkat Besi Porprov 2018 4) Tahun 2019 Juara 3 Opomnas XVI Jakarta 5) Tahun 2019 Juara 1 Bola voli Putra dan Putri UBAYA CUP.

Dana masih banyak lagi Prestasi yang diraih oleh mahasiswa Selain didukungnya besarnya minat olahraga masyarakat di sekitar Kediri namun banyak juga mahasiswa yang berasal dari luar kota maupun luar pulau untuk menempuh Pendidikan disini,

akan tetapi banyaknya mahasiswa yang menempuh pendidikan disini belum tentu semuanya berlatar belakang olahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti proses perkuliahan dengan baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas di pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Universitas PNU NUSANTARA PGRI KEDIRI sehingga kita semua dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Angkatan tahun ajaran 2020/2021, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua mahasiswa Universitas NUSANTARA PGRI Kediri, dapat digunakan sebagai acuan Prodi P. Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswanya. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI 4 B.

Identifikasi Masalah Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah berikut : Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun Sajian 2020/2021. C. Batasan Masalah Agar pengkajian menjadi lebih fokus, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada meneliti Tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi P. Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri tahun Pajaran 2020/2021. D. Rumusan Masalah Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021?". E.

Tujuan Penelitian Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri tahun Ajaran 2020/2021. F. Manfaat Penelitian Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut : 1. Bagi Peneliti Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021. 2.

Bagi Prodi P. Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri 5 a. Memberikan informasi kepada pihak Prodi mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Tahun ajaran 2020/2021. b. Sebagai bahan pertimbangan Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswanya. 6 BAB II KAJIAN PUSTAKA A. Definisi Kebugaran Jasmani

Menurut (Sumarsono, 2017) kebugaran Ojasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani hidup tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan pekerjaan yang lain lainnya.

Pendapat Plain menyatakan bahwa kebugaran Ojasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran Jasmani merupakan kondisi jaman yang berkaitan dengan kemampuan fisik berfungsi secara optimal dan efisien (Irawan, 2019). Tanpa kita sadari hakikatnya kebugaran jasmani adalah aspek penting yang dapat menunjang kesanggupan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, pratama, & Hanief, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mereka yang memiliki tingkat jasmani yang baik masih memiliki cadangan atau sisa tenaga untuk mengisi waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan yang lain. 7 B. Komponen Kebugaran Jasmani
Komponen-komponen kebugaran jasmani penting untuk diketahui setiap individu karena dari beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani setiap individu.

Komponen kebugaran jasmani menurut pendapat Sumintarsih (2007: 26), dibagi menjadi tiga kelompok yaitu : 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar meliputi: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. 2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilannya ada enam komponen meliputi: keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi. 3) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan wellness, yaitu dipandang sebagai suatu keadaan yang tidak sakit.

Sedangkan menurut pendapat Djoko dalam Azizil Fikri (2017) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar diantaranya : 1) Daya Tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. 2) Kekuatan dan daya tahan otot Kekuatan otot adalah kemampuan otot menerima beban dalam sebuah usaha, Daya tahan otot adalah kemampuan otot

melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. 3) Kelenturan
Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa tanpa rasa sakit.
4) Komposisi dalam tubuh adalah perbandingan berat tubuh berotot dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Selanjutnya yaitu komponen kebugaran **jasmani Menurut** pendapat Chrissie Gallagher dalam Seri 10 menit, Latihan kebugaran (2006:14) ada 4 komponen yaitu **1) Stamina**
Stamina merupakan ukuran kekuatan untuk sistem kardiovaskular.

Darah membawa energi ke otot, sehingga memungkinkan tubuh kita untuk beraktivitas. Inilah yang sering disebut sebagai stamina yaitu kemampuan untuk tetap beraktivitas. Pemeran utama dalam skenario ini adalah jantung paru-paru. Semakin sering anda memberikan tantangan pada dua organ ini, maka mereka akan menjadi semakin efisien (jantung membesar dan menguat), dan hasilnya adalah tubuh dapat melakukan pekerjaan yang lebih berat untuk waktu yang lama.

2) **Kekuatan dan Daya Tahan** Sejalan dengan stamina terdapat hal lain yang disebut sebagai daya tahan dan kekuatan otot. Apabila otot tidak digunakan maka pertumbuhannya akan berhenti atau disebut sebagai atrophia. Ini adalah keadaan dimana otot melemah. Apabila otot digunakan secara teratur, maka mereka akan tetap dalam keadaan kuat, sehat, dan memiliki bentuk yang baik. Hal ini dapat dilihat dan dibuktikan pada otot bagian lengan atas pada saat keadaan berotot dan terlihat langsing. Ini disebabkan karena penggunaan otot biseps (bagian lengan atas) yang secara konstan untuk mengangkat tas yang berat, untuk menggendong anak, dan lain sebagainya. Apabila dilihat otot bagian belakang lengan maka akan terlihat tidak terlalu berotot.

Ini karena pada aktivitas keseharian manusia jarang menggunakan otot bagian belakang lengan. Jadi kesimpulannya otot semakin sering dilatih akan semakin bagus dan semakin kuat. Bagian yang terpenting adalah batang tubuh. Apabila anda membiarkan otot perut dan punggung mengalami Atrophia (pertumbuhan otot yang terhenti), maka perut anda akan terlihat kendur dan anda akan bermasalah pada bagian punggung bawah. Mempertahankan kekuatan **dan daya** tahan pada seluruh otot akan memberikan perlindungan bagi tubuh, dan selain itu bentuk tubuh juga semakin menarik. 3) Kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan bebas.

Apabila cukup lentur, maka anda dapat melakukan semua jangkauan Gerak diseluruh persendian tanpa merasa sakit atau mengalami resiko cedera. Tidak menggunakan otot saja akan mengurangi kekuatannya, namun juga dapat mempengaruhi kemampuan anda untuk melakukan Gerak-gerakan tertentu.

Sambil berlatih maka cairan synovial diantara persendian akan memanas sehingga membantu untuk melakukan Gerakan secara lebih lentur. Apabila anda melakukan Latihan peregangan secara teratur, sebenarnya anda sedang mempertahankan kelenturan otot, sehingga sangat penting untuk memasukan Latihan peregangan ke dalam rutinitas Latihan anda sehari-hari agar otot-otot tersebut dapat segera kembali ke bentuk asalnya setelah mengalami penarikan. Tidak menggunakan otot untuk waktu tertentu dapat berakibat pada memendeknya otot dan mobilitas sendi menjadi hilang.

Pada orang berusia 30 tahun ke atas, otot dalam tubuh cenderung berkurang, dan bersamaan dengan itu kelenturan juga akan menurun. Orang dewasa perlu memusatkan perhatian untuk mempertahankan kelenturan sejalan dengan bertambahnya usia. 4) Keseimbangan dan Koordinasi Kedua komponen ini adalah bagian yang terpenting dari kebugaran karena mereka tidak hanya mencakup kemampuan untuk melakukan tugas fisik yang rumit, tetapi juga akan mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga diperoleh postur yang baik. Apabila kita kehilangan kekuatan otot (dan bertambah berat badan) maka kita mungkin juga akan kehilangan kemampuan koordinasi otot. Kurangnya koordinasi otot dapat mengakibatkan cedera dan mengurangi rasa percaya diri.

Tetaplah memberi perhatian pada tubuh anda merupakan bagian yang terpenting dalam usaha menjaga Kesehatan dan kebugaran. Latihan yang teratur akan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, sehingga kita dapat berolahraga dan tetap bugar secara alami. Kita dapat memeriksa keseimbangan tulang-tulang dengan cara memusatkan perhatian pada otot-otot yang mempengaruhi postur, dan setelah itu memperkuatnya. C. Prinsip Latihan kebugaran jasmani Untuk memperoleh hasil yang baik dan tepat sesuai dengan sasaran Latihan, maka perlu diperhatikan beberapa prinsip Latihan tersebut. Berikut prinsip-prinsip Latihan kebugaran jasmani yang baik yaitu :

Prinsip beban berlebih (Overload) Suharjana (2007: 88), menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, karena itu Latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program Latihan harus berpegang pada prinsip dasar Latihan overload untuk dapat meningkatkan kemampuan secara bertahap.

Prinsip kekhususan (Specificity) Program Latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan,

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto di dalam Johan Saputra (2016), bahwa prinsip khusus adalah model dan bentuk latihan disesuaikan sesuai dengan tujuan atau sasaran yang hendak dicapai atlet tersebut. 3. Prinsip individual Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto di dalam Johan Saputra (2016), prinsip latihan individual yaitu beban, model dan intensitas latihan bergantung pada setiap individu karena setiap individu memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda.

4. Prinsip beban Latihan bersifat progresif Menurut Sukadiyatno (2002: 16) Latihan bersifat progresif artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Seseorang yang melakukan latihan proses pembebanannya harus berkelanjutan agar dapat mencapai hasil yang diinginkan. Jadi dari pemaparan di atas dapat disimpulkan 12 bahwa latihan harus dilakukan secara bertahap dan meningkat melanjutkan pada latihan-latihan sebelumnya. 5. Prinsip Kembali asal (Reversible) Menurut Djoko Pekik Irianto dalam Johan Saputra (2016) Reversible adalah kebugaran jasmani yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dijalankan secara teratur dan tepat.

Jadi dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa adaptasi yang dilakukan selama latihan-latihan sebelumnya dapat mengalami penurunan bahkan dapat menghilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur sesuai takaran latihan atau pun tidak melatihnya lagi. D. **Latihan kebugaran jasmani** Latihan kebugaran **jasmani** adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara berurutan atau bertahap untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot dan juga melatih kelenturan dan keseimbangan. Olahraga juga efektif untuk menurunkan resiko terjadinya penyakit.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sudrajat (2004: 11), terdapat beberapa bentuk jenis latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk latihan yang dimaksud yaitu : 1. Kelenturan Kelenturan adalah kehalusan otot dan kemampuan otot untuk bergerak meregang. Latihan kelenturan bermanfaat untuk meningkatkan persendian dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut seseorang tidak akan merasa sakit ataupun cedera (Sudrajat, 2004). Latihan kelenturan terdiri atas : 13 a.

Latihan ritmis Merupakan pola pergerakan layuan dari putaran sederhana. Tujuan latihan ritmis adalah mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerak secara berirama. Latihan ritmis bersifat tidak berat, seperti latihan kelenturan lengan bahu dan leher. b. Latihan statis Latihan statis yaitu latihan yang bersifat merangsang sirkulasi darah agar aliran darah menjadi lancar, Contoh : Latihan punggung

posisi berdiri, latihan pergelangan kaki, tungkai dan punggung posisi duduk lurus. c. Latihan Keseimbangan Keseimbangan adalah suatu sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa waktu. Contoh : 1) Latihan Keseimbangan dalam tumpuan satu kaki dan diberi waktu. 2) Latihan Keseimbangan pola tumpuan pundak.

3) Latihan Keseimbangan dengan tumpuan tangan. d. Latihan Kekuatan Latihan Kekuatan yaitu melatih kemampuan untuk melakukan gerakan yang menggunakan kekuatan otot kagot tersebut lama kelamaan menjadi kuat dan mampu mengangkat beban yang diinginkan. Latihan Kekuatan ini terdiri dari : 1) Push up, Tujuan melakukan latihan push up yaitu untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. 2) Sit up, Tujuan melakukan latihan sit up yaitu untuk melatih kekuatan otot perut. 3) Back up, Tujuan melakukan latihan back up yaitu untuk melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. 4) Squat jump, Tujuan melakukan latihan squat jump yaitu untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul. E.

Manfaat Latihan kebugaran jasmani Latihan kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat positif bagi fisik, mental maupun kehidupan seseorang yang menjalankannya. Berikut adalah beberapa manfaat latihan kebugaran jasmani baik dari segi fisik maupun mental : 1. Manfaat bagi jantung, jantung akan bertambah besar dan semakin kuat. 2. Elastisitas pembuluh darah semakin meningkat dengan ini akan memperlancar peredaran darah dan mencegah timbulnya hipertensi. 3. Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang kempis juga bertambah dan menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah bertambah. 4.

Manfaat pada bagian otot yaitu kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah hal ini dapat meningkatkan sistem penyediaan energi otot bertambah. 5. Manfaat bagi tulang, penambahan aktivitas enzim pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang, dan juga mencegah pengeroposan tulang. 6. Manfaat pada ligamentum dan tendon mampu menahan berat dan tidak mudah cidera. 7. Manfaat pada persendian yaitu bertambahnya ketebalan tulang rawan dipersendian sehingga menjadi peredam dan melindungi sendi dari bahaya cedera. 15 8. Manfaat untuk otak.

Dengan berolahraga secara rutin maka myelin akan bertambah tebal dan penghantar impuls saraf menjadi lebih cepat dan dapat menimbulkan kecerdasan seseorang dalam berfikir. 16 F. Penelitian yang Relevan Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah pernah dibuat sebelumnya dan berkaitan dengan topik dan judul yang diteliti guna menghindari pengulangan atau plagiasi pada

kelompok masalah yang sama. Selain itu penelitian yang relevan juga dapat digunakan sebagai bahan rujukan penelitian yang akan dibahas adapun penelitian yang relevan sebagai berikut : 1) Penelitian yang dilakukan oleh Johan WSaputra (2016) yang bertajuk "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD M Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016" dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 siswa putra sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 28% (17 siswa), kurang 21% (13 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa).

Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 25% (15 siswa), kurang 18% (11 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam kategori kurang. 2) Penelitian yang dilakukan oleh Ernyanti O (2016) yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi 17 Ilmu Olahraga Tahun Angkatan 2016" dalam penelitian ini adalah menggunakan Teknik Tes dan Pengukuran.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Olahraga Tahun Angkatan 2016 yang berjumlah 40 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI B 2010. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, melalui program SPSS 16 pada taraf hasil dari penelitian kali ini menunjukkan bahwa untuk persentase hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 diperoleh mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori baik berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori sedang 3 berjumlah 22 mahasiswa (55%), kategori kurang 2 berjumlah 18 mahasiswa (45%), dan kategori kurang sekali 1 berjumlah 0 mahasiswa (0%). Jadi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 adalah sebagian besar dalam kategori sedang. G.

Karakteristik Mahasiswa Olahraga Mahasiswa adalah seseorang yang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi, akademi dan Universitas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005: 375). Menurut Siswoyo dalam Aprilia & Zelika (2017), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga yang lainnya setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak.

Berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip 18 yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang terciptai untuk selalu berpikir yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, yang mereka terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi. Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejala-gejala yang ada di dalam perasaan.

Mereka cenderung memantapkan dan berfikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan di raihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu para mahasiswa cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga. Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol yaitu mereka mandiri, dan memiliki prakiraan dimasa depan, baik dalam karir maupun hubungan percintaan.

Mereka akan memperdalam keahlian di bidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi. Sedangkan karakteristik mahasiswa olahraga yaitu memiliki tubuh yang lebih bugar dan postur tubuh yang lebih atletis dibanding mahasiswa di bidang lainnya selain memiliki kebugaran yang baik dan postur tubuh yang baik mahasiswa olahraga juga memiliki jiwa sosial dan pertemanan yang tinggi meskipun dalam bidang olahraga mereka mempunyai basic olahraga berbeda-beda setiap individu akan tetapi mereka tetap saling support satu sama lain dan tidak mengurangi jiwa sosial mereka.

Di usia antara 18-22 tahun mereka biasanya cenderung fokus dengan masa depan dan apa yang ditekuni sekarang agar siap untuk terjun ke masyarakat nantinya.

Karakteristik Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu memiliki rasai ingin tau dan rasa ingin berkembang yang tinggi. Selain itu mereka cenderung mematangkan terhadap sesuatu yang ingin diraih sehingga mereka 19 memiliki pandangan yang realistis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya.

Selain itu mereka juga memiliki jaringan pertemanan yang banyak sehingga dapat untuk saling bertukar pikiran dan memberikan dukungan agar semua yang dinginkannya dapat tercapai. H. Kerangka Berpikir kebugaran jasmani adalah suatu aktifitas seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas-aktifitas mendadak yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar atau kecil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Universitas nusantara PGRI Kediri, untuk menghasilkan bibit-bibit unggul tenaga pendidik yang berkualitas dan mempermudah bapak/ibu dosen untuk membina para mahasiswa tersebut agar menjadi seperti yang diinginkan.

Tidak bisa dipungkiri bahwa salah satu faktor terpenting untuk menunjang tercapainya prestasi yang diraih suatu Lembaga Perguruan tinggi tidak dapat lepas dari kualitas dan kuantitas kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing mahasiswa dalam kampus tersebut. Untuk menghasilkan serta meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut tentunya merupakan bagian dari dosen dan juga kemauan mahasiswa tersebut untuk merubah dirinya menjadi lebih baik. Oleh karena itu penulis mencoba untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan harapan dapat membantu mempermudah tugas bapak ibu dosen maupun pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dan dapat meningkatkan matau menambah prestasi yang diraih oleh Kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri dan juga memberikan pengertian pentingnya kebugaran jasmani dan cara peningkatannya. 20
Peta Konsep Kerangka Berfikir : Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.

Kebugaran Jasmani Berpengaruh Pada Kualitas Mahasiswa yang baik dan juga kualitas mahasiswa yang baik nantinya akan dapat meningkatkan prestasi kampus tersebut dan mencetak tenaga-tenaga pendidik yang berkualitas dan unggul. Maka dari itu perlu dilakukannya Tes Kebugaran Jasmani untuk mahasiswa baru Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun Angkatan 2020/2021 agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa tersebut dan dapat mengetahui seberapa besar potensi mahasiswa pada tahun Angkatan tersebut untuk mengangkat prestasi kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kebugaran Jasmani 1. Kualitas Mahasiswa yang bagus. 2.

Kualitas Tenaga Pendidik yang Unggul. 3. Prestasi Kampus meningkat.

Tes Kebugaran Jasmani Tingkat Kebugaran **Jasmani dalam** Kategori Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, Sangat Kurang. 19 **BAB III METODELOGI PENELITIAN A. Identifikasi Variabel** Penelitian Pada penelitian ini penulis hanya menggunakan satu variabel, yaitu Tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa. Tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa yang dimaksud adalah kemampuan mahasiswa melakukan kegiatan kesehariannya tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk kegiatan-kegiatan mendadak lainnya dan mengikuti perkuliahan di Prodi Pendidikan Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan baik, dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. B. Teknik dan Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Adapun pendekatan yang digunakan adalah deskriptif. Dengan demikian dapat dikatakan jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau suatu kenyataan yang sebenarnya dari keadaan objek yang diteliti berdasarkan data-data berupa angka yang **diperoleh dari hasil** pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode survei karena penulis hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas.

Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah mahasiswa baru Universitas Nusantara PGRI Kediri. Selanjutnya instrumen tes yang peneliti gunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Universitas Nusantara PGRI Kediri adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 16-19 Tahun, yang diterbitkan oleh kementerian Pendidikan nasional tahun 2010. 22 C. **Tempat dan waktu Penelitian 1. Tempat Penelitian** Penelitian ini bertempat di kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri yang beralamat di Jalan Lintasan No. 10 Kota Kediri (depan hotel Lotus) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. **Waktu Penelitian** Penelitian ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada Tanggal 10 Juni 2021 pukul 11.00 WIB sampai dengan selesai. D. **Populasi dan Sampel Penelitian 1. Populasi** Populasi adalah suatu bagian atau wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. "Dasar pendapat tersebut maka dapat dijadikan acuan bagi penulis untuk menentukan populasi.

Populasi yang digunakan sebagai penelitian kali ini adalah mahasiswa baru

Prodi KPenjas Universitas L Nusanterai PGRI Kediri yang berjumlah 194 Mahasiswa. 2. **Sampel** Sampel adalah suatu bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011: P 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan pengertian tersebut maka sampel merupakan bagian dari sejumlah populasi yang ada, sehingga **untuk menentukan** sampel penulis harus menggunakan cara tertentu yang didasari oleh pertimbangan-pertimbangan para ahli yang ada.

Menurut Arikunto (2006: H112) mengatakan bahwa subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil 23 semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 15-25%. Menurut Sugiyono (2001: 57) Teknik Random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Dari beberapa pendapat di atas maka untuk mempermudah penelitian penulis mempertimbangkan dengan jumlah mahasiswa baru Prodi Penjas MU Universitas Nusantera PGRI Kediri yang berjumlah lebih dari 100 orang maka supaya data yang dihasilkan valid maka dalam penelitian ini penulis menggunakan Teknik Random sampling dengan cara seperti ini seluruh anggota **populasi yang** ada di asumsikan memiliki kesempatan **yang sama** untuk terpilih menjadi sampel penelitian dan pada kesempatan kali ini peneliti mengambil 10-15% atau 15-25% dari seluruh total mahasiswa baru yang berjumlah 194 Mahasiswa.

Jadi untuk mempermudah penulis dalam melakukan penelitian pada kesempatan kali ini penulis mengambil 10% dari seluruh jumlah baru prodi L Penjas Universitas Nusantera PGRI Kediri dan 10% dari 194 adalah 19 Mahasiswa. E. **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data 1. Instrumen Penelitian** Instrumen yang penulis gunakan pada penelitian kali ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) usia 16-19 Tahun.

Berikut adalah Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) **antara lain : 1)** Untuk putra terdiri dari : a. Lari 600 meter (16-19 Tahun) b. Gantung angkat tubuh (Pull up) selama 60 detik c. Baring duduk (Sit up) selama 60 detik d. Loncat tegak (Vertical Jump) e. Lari 1200 (usia 16-19 tahun) 2) Untuk Putri terdiri dari : a. Lari 600 meter b. Gantung osiku tekuk (Tahan Pull up) selama 60 detik c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik d. Loncat tegak (Vertical jump) e. Lari 1000 meter 2. **Teknik Pengumpulan data** Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan pada penelitian kali ini adalah menggunakan teknik praktek atau tes dan pengukuran.

Yaitu dengan cara peneliti menemukan populasi terlebih dahulu lalu peneliti melakukan random sampling terhadap populasi tersebut lalu sampel yang sudah peneliti tentukan melaksanakan tes dengan petunjuk pelaksanaan tes. Berikut adalah Prangkaian Teknik pengumpulan data atau Prangkaian tes yang penulis gunakan untuk memperoleh hasil dalam penelitian ini yaitu : 1. Lari Sprint 60 meter untuk mengukur kecepatan. a. Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur kecepatan setiap mahasiswa. b. Alat yang digunakan : 1) Lintasan lurus, datar, rata tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai jalur lanjutan. 2) Peluit. 3) Kuning. 4) Stopwatch. 5) Formulir tes. 6) Alat tulis. 25 c. Petugas tes 1) Petugas start. 2) Petugas waktu dan mencatat hasil.

d. Cara Pelaksanaan 1) Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis start yang ditentukan. 2) Peserta mendengarkan aba-aba dari petugas aba-aba "SAP" ta bersiap berdiri siap untuk berlari lalu pada saat petugas memberi aba-aba peser langsung berlari secepat mungkin untuk memperoleh hasil yang maksimal. e. Lari diulang apabila 1) Peserta mencuri start. 2) Peserta tidak melewati garis finish. 3) Peserta diganggu oleh peserta lain. f. Pengukuran waktu Pengukuran waktu dilakukan pada saat petugas start meniup peluit start sampai peserta melewati garis finish.

g. Pencatat hasil Hasil dicatat berdasarkan waktu yang ditempuh oleh peserta selama berlari dari garis start sampai garis finish. Gambar 3.1. Posisi start lari 60 meter Sumber. LTKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). 26 2. Gantung Siku Tekuk (Pull Up) a. Tujuan Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan otot bahu peserta. b. Alat dan fasilitas 1) Palang tunggal. 2) Stopwatch. 3) Formulir tes dan alat tulis. Gambar 3.2. Palang tunggal. Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). c. Petugas Otes Pengukur waktu dan pencatat hasil. d. Pelaksanaan tes Palang dipasang dengan ketinggian menyesuaikan tinggi peserta dan dipasang sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap awalan Peserta berdiri dibawah palang dan kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu peserta. Perpegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala peserta. 27 Gambar 3.3. pull Up dan posisi tangan Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). 2) Gerakan Gantung Siku Tekuk (untuk Putri) Peserta melakukan tolakan dengan kedua kaki dan peserta melompat sampai batas dengan sikap menggantung dan siku tertekuk dagu berada di atas palang dan mempertahankan sikap tersebut selama mungkin atau sekuat peserta tersebut. Gambar 3.4. Sikap Gerakan Gantung Angkat Tubuh Putri. Sumber. ITKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

3) Gerakan K Pull up (Untuk putra) Peserta melakukan tolakan dengan kedua kaki dan peserta melompat sampai atas dengan sikap menggantung dan siku tertekuk dagu berada di atas palang dan menggerakkan sikap tersebut selama 60 Detik sebanyak mungkin sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal. 28 Gambar 3.5. Sikap Gerakan Pull Up Putra. Sumber: PTKJI Depdiknas Puskesjasrek Jakarta (1999). e. Pencatat hasil Hasil O yang dicatat oleh petugas berdasarkan waktu yang dapat diperoleh peserta selama berada dalam sikap tersebut, dan apabila peserta tidak bisa melakukan hal tersebut peserta dianggap gagal dan tidak mendapat nilai atau mendapat nilai 0 (nol). 3. Baring duduk siku tertekuk 30 detik. a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui seberapa kekuatan dan ketahanan otot perut peserta. b. Alat dan fasilitas 1) Lantai yang rata dan bersih atau lapangan rumput. 2) Stopwatch.

3) Formulir dan alat tulis c. Petugas tes 1) Timer atau pengamat waktu dan memberi aba-aba 2) Penghitung Gerakan merangkap pencatat hasil baring duduk. 29 d. Pelaksanaan 1) Awalan a) Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 °, kedua tangan jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala. Gambar 3.6. Sikap permulaan baring duduk. Sumber: PTKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). b) Peserta lain memegang matau menekan kedua pergelangan kaki agar pada saat pelaksanaan baring duduk tidak terangkat.

2) Gerakan a) Pada saat petugas waktu memberikan aba-aba "SAP" peserta bersiap berbaring dan lutut ditekuk 90 ° dan tangan berselang seling di belakang kepala. Gambar 3.7. Gambar sikap awalan baring duduk peserta mulai mengangkat badannya. Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). b) Pada saat petugas waktu memberikan aba-aba "YA" peserta melakukan Gerakan berulang-ulang semaksimal mungkin selama 30 detik. 30 Gambar 3.8. Gambar pelaksanaan baring duduk dengan siku menyentuh paha. Sumber: PTKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). 3) Pencatat hasil a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah hasil dan jumlah Gerakan yang dilakukan oleh peserta yang sempurna selama 30 detik 4. Loncat tegak a.

Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui tinggi lompatan peserta atau tenaga eksplosif peserta. b. Alat dan fasilitas 1) Papan atau media berskala sentimeter, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm. 2) Formulir dan alat tulis. 3) Serbuk kapur/bahan lain yang dapat memberi tanda. Gambar 3.9. Papan Loncat tegak atau skala. Sumber: ITKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999). 31 c. Petugas tes Pengamat merangkap pencatat hasil. d. Pelaksanaan 1)

SikapKpermulaanKatau awalan a.

Pertama tanganKdari pesertaKdiolesi kapurKagar mempermudahpengamat dalamimengamati hasilnya b. Peserta berdiriKtegak dekatKdinding yangIsudah diberi skala,kakiKrapat, kemudianKtangan dekat dindingKdiangkat lurus keatas dan telapakKtangan ditempelkanKpada skala, sehinggaKmeninggalkan bekas RaihanKpada jarinya. Gambar 3.10. SikapKmenentukan RaihanKloncatKtegak Sumber. TKJIKDepdiknas. Puskesjasrek.KJakarta (1999). e. Gerakan 1) Peserta mengambilLawalan denganLsikap menekuk lutut dan kedua lenganKdiayunkan keKbelakang Gambar 3.11. AwalanKayunan loncatKtegak. Sumber.ITKJI Depdiknas.KPuskesjasrek.KJakarta (1999). 32 KemudianKpeserta melocatKsetinggi mungkin sambilKmenepukkan tanganKyang sudahKdiolesi kapurKtersebut sehinggaKmenimbulkan bekasKdan dapat mempermudahKpengamat. 2) UlangiKloncatan 3 kaliIberturut-turut danKambil hasilKterbaik.

3) Pencatat hasil a. SelisihKRaihan dikurangiLRaihan tegak. b. Ketiga selisihKRaihanKdicatat Gambar 3.12. GerakanLloncat tegak.KSumber.KTKJI Depdiknas.LPuskesjasrek.PJakarta (1999). 5. LariL1200 meter a. Tujuan TesKini bertujuanKuntuk mengetahuiKdan mengukurKdaya tahan jantung, peredaranKdarah dan pernafasanKpeserta. b. AlatPdand Fasilitas 1) LintasanKberjarak 1200 meter 2) Stopwatch 3) Peluit 4) Cone 5) FormulirYdand alatUtulis . c. PetugasYtes 1) PetugasIkeberangkatan 33 2) PengukurUwaktu 3) PencatatUhasil 4) PembantuUumum. d. Pelaksanaan 1) SikapUpermulaan PesertaUbersiap berdiriUdibelakang garisYstart. 2) Gerakan a.

Pada saatUpetugas keberangkatanUmemberikan aba-abaU "SAP" ta Umengambil sikapUstart berdiri, BersiapUuntuk lari. Gambar 3.13. PosisiUstart lari 1200Umeter. Sumber.UTKJI Depdiknas.OPuskesjasrek.OJakartaO(1999). b. PadaOaba- Opeserta lariOmenujuOgaris finish, menempuhOjarak 1200Pmeter. e. Pencatat hasil 1) PengambilanPwaktu diambilPpada saat aba-abaP "YA" sampai pelariPtersebut mencapaiKgarisLfinish. Gambar 3.14. PosisiLFinish danKpencatatanKwaktu. Sumber. TKJIKDepdiknas.KPuskesjasrek.AJakarta (1999). 34 2) HasilKyang dicatatKadalah waktuKyang dicapaiKoleh pelariUuntuk menempuhKjarak 1200Lmeter.KWaktu dicatat dalamKsatuan menitKdandKdetik.

NilaiKyang diperoleh dariKkelima tesKkebugaran jasmaniKyang sudahKdilaksanakan tersebutKmaka dijumlahkanLkemudian hasilKdari penjumlahanKtersebut dapat menjadiKacuan atauKmenentukanKtingkat kategoriKtingkatKkebugaran jasmaniWmahasiswa baruWUniversitas NusantaraMPGRIMKediri denganImenggunakan NormaITKJI Tahuni2010 yangKditerbitkan olehPDepdiknas untukKusiaO16-19

tahun. Adapun tabel penskoran tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud adalah sebagai berikut : Tabel 3.1. kriteria skor TKJI Usia 16-19 Tahun Putra Nilai Lari 60 meter Gantung angkat tubuh Baring duduk Loncat tegak Lari 1200 meter Nilai 5 S.d-7,2 19- Keatas 41- Keatas 73- Keatas S.d- 5 4 - 14-18 30-40 60-72 - 4 3 - 9-13 21-29 50-59 - 3 2 - 5-8 10-20 39-49 - 2 1 dst 0-4 0-9 38dst dst 1 35 Sumber:ODEpdiknas,2010. Tabel3.2.

Kriteria OSkor TKJI Usia 16-19 Tahun Putri Nilai Lari 60 meter **Gantung siku tekuk** Baring duduk **Loncat tegak** Lari 1200 meter Nilai 5 S.d- - Keatas 28- Keatas 50- Keatas S.d- 52 5 4 8,5 - 9,8 - 20-28 39-49 53- 56 4 3 9,9 - 11,4 - - 19 - 57 - 58 3 2 - 13,4 - 3-9 23-30 59 - 7 2 2 1 13,5 " dst 0 " - 2" 0-2 22dst 7 ' 2 4" dst 1 Sumber:LDepdiknas,2010. 36

TABEL 3.3. NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (Untuk putra dan **putri** **usia** 16-19 tahun) Nomor Jumlah Nilai Klasifikasi 1 22 – 25 BAIK SEKALI (BS) 2 18 – 21 BAIK (B) 3 14 – 17 SEDANG (S) 4 10 – 13 KURANG 5 5 – 9 KURANG SEKALI (KS) Sumber:KDEpdiknas,2010.

Akan tetapi sebelum melakukan tes tersebut maka langkah baiknya untuk melakukan uji validitas dan uji reliabilitas tes tersebut untuk memastikan bahwa instrumen tes yang dipakai tersebut dapat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. 1) Uji Validitas Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan hasil data yang valid. Valid berarti instrumen (kuisioner) tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana instrumen mempunyai validitas yang tinggi pula (Sugiyono, 2016: s178).

Untuk mengukur tingkat validitas instrumen tes digunakan rumus : $P = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$ Keterangan : : Koefisien korelasi item soal. : Banyaknya peserta tes. : Jumlah Skor Item. : Jumlah skor total. Kriteria adalah sebagai berikut : 0,20 sangat rendah. 0,40 rendah. 0,60 cukup. 0,80 tinggi. 1,00 sangat tinggi. Hasil perhitungan dibandingkan dengan tabel kritis r product moment, dengan taraf signifikan 5% jika harga maka tes tersebut invalid. 2) Uji Reliabilitas Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu instrumen tes yang merupakan alat pengukur konstruk atau variabel. Reliabilitas yaitu suatu alat ukur yang valid dan mempunyai hasil yang tetap.

Instrumen yang variabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. (Sugiyono, 2016: 173). Uji Reliabilitas pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan sistem rumus r_{HY} yaitu : $r_{HY} = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$ Atau $r_{HY} = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$ Keterangan : r_{HY} : Reliabilitas keseluruhan tes \bar{X} : Varian

Responden ?? ?? : Varian Sisa Kriteria yang digunakan sebagai Urelibilitas adalah sebagai berikut : 0, ?? 0,20 sangat rendah. 0,40 rendah. 0,60 cukup. 0,80 tinggi. 1,00 sangat tinggi.

Kriteria Pengujian tes yaitu setelah didapat 11 tersebut, Jumlah ?? 11 dibandingkan dengan r Producti Moment pada tabel, Jika ?? h ?????????? > ?? ????? maka instrumen tes yang diberikan dapat dikatakan instrumen yang reliabel. 3. **Teknik analisis data**
Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis data kuantitatif deskriptif. Maka dari itu data-data yang terkumpul dari serangkaian tes yang dijalankan oleh peneliti itu merupakan hasil Pkasar dan Pdiubah dengan cara mengkonversikan dan menjumlahkan hasil Ptersebut dengan menggunakan tabel Pnorma TKJIL anak usia P16-19 Tahun P pada tabel P3.3 diatas. P Dari hasil konversi dan penjumlahan diatas 39 maka dapat menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani P mahasiswa Universitas Nusanarap PGRI Kediri.

Seseorang P dapat dikatakan P memenuhi kategori P segar dan Ibugar yaitu dengan M memenuhi tingkat M kategori baik P sekali, baik, P sedangan seseorang yang P mempunyai kategori O sedang, I kurang dan P kurang sekali merupakan O seseorang yang W dapat dikatakan W tidak Obugar. P Untuk menghitung I Hasil dari P data Penelitian P tersebut penulis M menggunakan rumus Myaitu I sebagai P berikut : a. Untuk mencari mean Me = Keterangan : Me : Mean U untuk data B bergolong :
Jumlah B data / sampel : rata-rata W dari nilai terendah K dan tertinggi P pada setiap interval D data. (Sugiyono, W2010:W54) Mean W adalah suatu W rumus yang digunakan I untuk mencari W nilai rata-rata dari skor total keseluruhan O dari **hasil tes** yang I dilakukan peserta yang P tersusun dalam distribusi data. b.

Standar deviasi Menurut E Sugiyono (2013:P57) standar I deviasi / simpangan baku K dari data yang I tersusun dalam tabel hasil pengolahan food recall dapat P dihitung dengan P rumus P berikut : S = Keterangan O : 40 S : Simpangan P baku :
Jmlah I data I sampel : Rata I Rata : Jumlah I sampel Standar S deviasi adalah D sebuah rumus D untuk memberikan informasi K tentang seberapa jauh V variasi data I terhadap nilai rata-ratanya. Semakin K besar nilai S maka semakin K bervariasi data L (heterogen) dan K sebaliknya. c. Rumus P mencari Presentase P data Presentase data digunakan untuk I membandingkan frekuensi presentase P baik atau buruknya O hasil yang P diperoleh dari instrumen P tes yang dijalankan P dari setiap peserta P tes adapun rumus L untuk mencari I presentasi data M Menurut (Sugiyono, 2016:i39), sebagai I berikut : ?? ⁻ = ?? ?? x 100% Keterangan P: ?? ⁻ = Skor yang P diharapkan **n =** Skor P yang diperoleh **N =** Jumlah P skor maksimum 41 **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN A. Deskripsi Data 1.**

Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Penelitian Pini merupakan Penelitian Survei, Menurut Siregar, Syofian (2015:K10) Penelitian Survei adalah penelitian dengan tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti. Artinya penelitian survei adalah penelitian yang tidak melakukan perlakuan-perlakuan khusus terhadap yang diteliti dan hanya melakukan tes dengan ketentuan dan norma yang sesuai dengan format tes tersebut.

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dengan menggunakan Teknik Analisis data secara manual. Penyediaan data dari tes dan pengukuran yang beracuan pada instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan kategori umur 16-19 tahun dengan instrumen tes Lari Cepat 60 Meter, Gantung Angkat Tubuh untuk laki-laki dan Gantung Sikuk Kuntuk Perempuan, Tes Baring Duduk 60 detik (Situp), Loncat Tegak (Vertical Jump), dan Tes Lari 1200 Meter. Berikut adalah Tabel dan Diagram Deskripsi data per item tes tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 yang diukur melalui serangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). 4.2 Tabel 4.1 hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Lari 60 Meter Jumlah Klasifikasi

No	Nama	Lari 60 Meter	Jumlah	Klasifikasi
1.	Gloria Anjar D.	08,46	5	Baik Sekali
2.	Lailatul Yeyen O.	10,12	3	Sedang
3.	Shelsila Aprillia	11,20	2	Kurang
4.	Vebrykani dyska D.	10,18	3	Sedang
5.	Stenniya Deni Saputri	10,30	3	Sedang
6.	Ananda Tri Cahya N.	10,45	3	Sedang
7.	Sadewa Putra Y.S	07,50	4	Baik
8.	Ahmad Ardiansyah K.	08,61	3	Sedang
9.				

Hanif Alfirmansyah Z. 08,33 4 Baik 10. Arnando Johan K. 09,50 3 Sedang 11. Ervanda R.F 09,05 3 Sedang 12. Ferdian Tri Nugroho 08,50 3 Sedang 13. M. Rizaludin Al Qurni 09,17 2 Kurang 14. M. Aprianto 08,60 3 Sedang 15. Dani Tricahya 08,51 3 Sedang 16. Dendy Septyan N. 10,11 2 Kurang 17. Angga Pratama 11,44 1 Kurang Sekali 18. Eko Bagus Jatmiko 07,24 4 Baik 19. M. Farhan Afifan 07,32 4 Baik Jumlah 58 Rata-rata Sedang 43 Gambar Diagram 4.1. Presentase Hasil Tes Pengukuran Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Dari tabel 4.1 dan diagram 4.1

maka dapat dideskripsikan bahwa kriteria hasil tes pengukuran lari 60 meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Dengan jumlah mahasiswa yang dijadikan sampel sebanyak 19 mahasiswa, maka dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu: Kategori Baik Sekali (BS) dengan jumlah mahasiswa 1, dengan presentase 5%, Kategori Baik (B) dengan jumlah mahasiswa 4, dengan presentase 22%, Kategori Sedang (S) dengan jumlah mahasiswa 10, dengan presentase 53%, Kategori Kurang (K) jumlah mahasiswa 3, dengan presentase 15% dan Kategori Kurang Sekali (KS) jumlah mahasiswa 1, dengan presentase 5%.

Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani Lari 60 Meter mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri adalah 3. Sehingga dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai tes kebugaran jasmani Lari 60 Meter mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri masuk dalam kategori Sedang (S). 53% 15% 5% 5% 22% PRESENTASE HASIL PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI LARI 60 METER MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 44 Tabel 4.2

hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Gantung Siku tekuk dan Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Gantung Siku Tekuk Gantung Angkat Tubuh Nilai Klasifikasi 1. Gloria Anjar D 04,03 2 Kurang 2. Lailatul Yeyen O 03,10 2 Kurang 3. Shelsila Aprillia 04,18 2 Kurang 4. Vebryolani D.D 05,05 2 Kurang 5. Stenniya Deni S 03,39 2 Kurang 6. Ananda Tri C.N 04,12 2 Kurang 7. Sadewa Putra Y.S 5 2 Kurang 8. Ahmad A.K 9 3 Sedang 9. Hanif A.Z 8 2 Kurang 10. Arnando Johan K. 9 3 Sedang 11. Ervanda R.F 8 2 Kurang 12. Ferdian Tri N 6 2 Kurang 13. M. Rizaludin A.Q 6 2 Kurang 14. M. Aprianto 5 2 Kurang 15. Dani Tricahya 8 2 Kurang 16. Dendy Septyan N. 8 2 Kurang 17.

Angga Pratama 6 2 Kurang 18. Eko Bagus J 7 2 Kurang 19. M. Farhan Afifan 8 2 Kurang Jumlah 40 Rata-rata 2 Kurang 45 Gambar Diagram 4.2. Presentase Hasil Tes Pengukuran Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Dari tabel 4.2 dan diagram 4.2 maka dapat dideskripsikan bahwa kriteria hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Dengan jumlah mahasiswa yang dijadikan sampel sebanyak 19 mahasiswa, maka dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu: Kategori Baik Sekali (BS) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%, Kategori Baik (B) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%, Kategori Sedang (S) dengan jumlah mahasiswa 2, dengan presentase 11%, Kategori Kurang (K) jumlah mahasiswa 17, dengan presentase 89% dan Kategori Kurang Sekali (KS) jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%.

Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani Lari 60 Meter mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri adalah 3.

Sehingga dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai Tes Kebugaran jasmani Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri masuk dalam kategori Kurang (K). 11% 89% PRESENTASE HASIL PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI GANTUNG ANGKAT TUBUH MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 46 Tabel 4.3 hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Gantung Baring Duduk Mahasiswa Prodi penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Baring Duduk 60 Detik Jumlah Klasifikasi 1. Gloria Anjar D. 24 4 Baik 2. Lailatul Yeyen O.

13 3 Sedang 3. Shelsila Aprillia 16 3 Sedang 4. Vebrykani dyska D. 20 4 Baik 5. Stenniya Deni Saputri 14 3 Sedang 6. Ananda Tri Cahya N. 12 3 Sedang 7. Sadewa Putra Y.S 28 3 Sedang 8. Ahmad Ardiansyah K. 23 3 Sedang 9. Hanif Alfirmansyah Z. 22 3 Sedang 10. Arnando Johan K. 27 3 Sedang 11. Ervanda R.F 26 3 Sedang 12. Ferdian Tri Nugroho 31 4 Baik 13. M. Rizaludin Al Qurni 28 3 Sedang 14. M. Aprianto 20 2 Kurang 15. Dani Trichaya 24 3 Sedang 16. Dendy Septyan N. 22 3 Sedang 17. Angga Pratama 18 2 Kurang 18. Eko Bagus Jatmiko 30 4 Baik 19. M. Farhan Afifan 27 3 Sedang Jumlah 59 Rata-rata 3 Sedang 47 Gambar Diagram 4.3.

Presentase Hasil Tes Pengukuran Baring Duduk Mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Dari tabel 4.3 dan diagram 4.3 maka dapat dideskripsikan bahwa kriteria hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Baring Duduk Mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Dengan jumlah mahasiswa yang dijadikan sampel sebanyak 19 Mahasiswa, maka dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu : Kategori Baik Sekali (BS) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%, Kategori Baik (B) dengan jumlah mahasiswa 4, dengan presentase 21%, Kategori Sedang (S) dengan jumlah mahasiswa 13, dengan presentase 68%, Kategori Kurang (K) jumlah mahasiswa 2, dengan presentase 11% dan Kategori Kurang Sekali (KS) jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%.

Nilai rata-rata tes kebugaran jasmani Baring duduk mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri adalah 3. Sehingga dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai Tes Kebugaran jasmani Baring Duduk Mahasiswa Prodi Penjas Universitas NUSANTARA PGRI Kediri masuk dalam kategori Sedang (S). 68% 11% 21% PRESENTASE HASIL PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI BARING DUDUK MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN

2020/2021 48 Tabel 4.4

hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Loncat Tegak Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Loncat Tegak Nilai Klasifikasi 1. Gloria Anjar D. 29cm 2 Kurang 2. Lailatul Yeyen O. 25cm 2 Kurang 3. Shelsila Aprillia 27cm 2 Kurang 4. Vebryikani dyska D. 23cm 2 Kurang 5. Stenniya Deni Saputri 23cm 2 Kurang 6. Ananda Tri Cahya N. 24cm 2 Kurang 7. Sadewa Putra Y.S 58cm 3 Sedang 8. Ahmad Ardiansyah K. 55cm 3 Sedang 9. Hanif Alfirmansyah Z. 59cm 3 Sedang 10. Arnando Johan K. 66cm 4 Baik 11. Ervanda R.F 56cm 3 Sedang 12. Ferdian Tri Nugroho 58cm 3 Sedang 13. M. Rizaludin Al Qurni 46cm 2 Kurang 14. M. Aprianto 53cm 3 Sedang 15. Dani Tricahya 60cm 4 Baik 16. Dendy Septyan N. 52cm 3 Sedang 17.

Angga Pratama 45cm 2 Kurang 18. Eko Bagus Jatmiko 63cm 4 Baik 19. M. Farhan Afifan 52cm 3 Sedang Jumlah 52 Rata-rata 3 Sedang 49 Gambar Diagram 4.4. Presentase Hasil Tes Pengukuran Loncat Tegak Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Dari tabel 4.4 dan diagram 4.4 maka dapat dideskripsikan bahwa kriteria hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Lompat Tegak Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Dengan jumlah mahasiswa yang dijadikan sampel sebanyak 19 Mahasiswa, maka dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu : Kategori Baik Sekali (BS) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%, Kategori Baik (B) dengan jumlah mahasiswa 3, dengan presentase 16%, Kategori Sedang (S) dengan jumlah mahasiswa 8, dengan presentase 42%, Kategori Kurang (K) dengan jumlah mahasiswa 8, dengan presentase 42% dan Kategori Kurang Sekali (KS) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%. Nilai Rata-rata tes kebugaran jasmani Loncat Tegak mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri adalah 3.

Sehingga dengan ini dapat disimpulkan bahwa nilai Tes kebugaran jasmani Baring Duduk Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri masuk dalam kategori Sedang (S). 42% 42% 16% PRESENTASE HASIL PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI LONCAT TEGAK MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 50 Tabel 4.5 hasil pengukuran Tes kebugaran jasmani Lari 1000/1200 meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Lari 1000/1200 Meter Nilai Klasifikasi 1. Gloria Anjar D. 04.58 3 Sedang 2. Lailatul Yeyen O. 07.05 1 Kurang Sekali 3. Shelsila Aprillia 07.20 2 Kurang 4. Vebryikani dyska D. 06.24 2 Kurang 5. Stenniya Deni Saputri 06.21 2 Kurang 6. Ananda Tri Cahya N. 05.20 3 Sedang 7. Sadewa Putra Y.S 05.15 2 Kurang 8. Ahmad

Ardiansyah K. 05.20 2 Kurang 9.

Hanif Alfirmansyah Z. 05.21 2 Kurang 10. Arnando Johan K. 05.40 2 Kurang 11. Erwanda R.F 05.10 3 Sedang 12. Ferdian Tri Nugroho 05.10 3 Sedang 13. M. Rizaludin Al Qurni 06.35 1 Kurang Sekali 14. M. Aprianto 05.11 3 Sedang 15. Dani Tricahya 05.04 3 Sedang 16. Dendy Septyan N. 05.41 2 Kurang 17. Angga Pratama 06.10 2 Kurang 18. Eko Bagus Jatmiko 06.20 2 Kurang 19. M. Farhan Afifan 05.21 2 Kurang Jumlah 42 Rata-rata 2 Kurang 51 Gambar Diagram 4.5. Presentase Hasil Tes Pengukuran Lari 1000/1200 Meter Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Driptabel 4.5 dan Ldiagram 4.5

makaLdapat didiskripsikanIbahwa kriteriaOhasil tesIpengukuran tingkatLkebugaran jasmaniILari 1000/1200LMeter Mahasiswa ProdiPenjas UniversitasMNusantara PGRIKediri TahunMAjaran 2020/2021. DenganIjumlah mahasiswaOyang dijadikanIsampel sebanyakI19IMahasiswa, makaIdapat dibagi menjadiLbeberapa kategoriOyaitu : KategoriIBaikISekali(BS) denganIjumlahPmahasiswa 0, denganPpresentase 0%, KategoriIBaik (B) dengan jumlahPmahasiswa 0, denganOpresentase 0%, KategoriISedang (S) denganIjumlah mahasiswa 6, denganIpresentase 32%, KategoriOKurang(K) jumlahImahasiswa 11, denganIpresentase 58% dan KategoriOKurang SekaliI(KS) JumlahRmahasiswa 2, denganWpresentase 10%.

NilaiWrata-rata tesikebugaran jasmaniILari 1000/1200 MeterMmahasiswa ProdiMPenjas UniversitasINusantara PGRIKediri adalah 2. SehinggaIdengan ini dapatOdisimpulkan bahwaNilai TesPKebugaran jasmaniPBaring DudukPMahasiswa ProdiLPenjas UniversitasLNusantaraOPGRI KediriOmasuk dalamOkategori KurangI(K). 32% 58% 10% PRESENTASE HASIL PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI LARI 1000/1200 METER MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 52 Tabel 4.6

Hasil Keseluruhan Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Nama Jenis Tes dan Nilai Jml Klasi fiksi Lari Cepat 60m Gantung Angkat Tubuh Gantung Siku Tekuk Baring Duduk 60 Detik Loncat Tegak Lari 1200 Meter 1 GAD 5 2 4 2 3 16 Sdng 2 LYO 3 2 3 2 1 11 Krng 3 SA 2 2 3 2 2 11 Krng 4 VDW 3 2 4 2 2 13 Krng 5 SDS 3 2 3 2 2 12 Krng 6 ACN 3 2 3 2 3 13 Krng 7 SPY 4 2 3 3 2 14 Sdng 8 AAK 3 3 3 3 2 14 Sdng 9 HAZ 4 2 3 3 2 14 Sdng 10 AJK 3 3 3 4 2 15 Sdng 11 ERF 3 2 3 3 3 14 Sdng 12 FTN 3 2 4 3 3 15 Sdng 13 MRA 2 2 3 2 1 10 Krng 14 MA 3 2 2 3 3 13 Krng 15 DT 3 2 3 4 3 15 Sdng 16 DSN 2 2 3 3 2 12 Krng 17 AP 1 2 2 2 2 9 KS 18 EBJ 4 2 4 4 2 16 Sdng 19 MFA 4 2 3 3 2 14 Sdng Jumlah 251 Rata-rata 13 Krng 53 Gambar Diagram 4.6.

Presentase Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali Dari Tabel 4.6 Dan Gambar Diagram 4.6 Dapat Dideskripsikan Bahwa Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 dengan jumlah keseluruhan 194 Mahasiswa, dan pada penelitian kali ini Peneliti mengambil 10% dari 194 adalah 19 Mahasiswa, dapat dibagi beberapa klasifikasi yaitu: Klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan jumlah presentase 0%, Klasifikasi Baik (B) dengan jumlah mahasiswa 0, dengan presentase 0%, Klasifikasi Sedang (S) dengan jumlah mahasiswa 10, dengan presentase 52%, Klasifikasi Kurang (K) dengan jumlah mahasiswa 8, dengan presentase 43%, Klasifikasi Kurang Sekali (KS) dengan jumlah mahasiswa 1, dengan presentase 5%.

Nilai rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 Dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kategori Umur 16-19 tahun dengan 5 item tes yaitu Lari 60 Meter, Gantung Kangkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 1200 Meter, Sedang 52% Kurang 43% Kurang Sekali 5% PRESENTASE TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 54 Dengan Nilai Rata-rata 13. Sehingga dengan nilai rata-rata 13 Menurut Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Tahun Ajaran 2020/2021 Masuk kedalam kategori Kurang. B. Analisis Data 1.

Prosedur Analisis Data a. Observasi terhadap beberapa mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 Untuk mencari permasalahan saat mengikuti perkuliahan sebagai bahan penyusunan penelitian b. Observasi sarana dan prasarana Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri dan mencari data seluruh Mahasiswa Prodi Penjas Tahun Ajaran 2020/2021, untuk mengetahui kondisi dan jumlah Mahasiswa pada tahun Ajaran 2020/2021 c. Menentukan populasi dengan jumlah 194 mahasiswa dan sampel penelitian dengan teknik random sampling, dan diambil 10% dari total keseluruhan mahasiswa yaitu 19 Mahasiswa. d.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kebugaran jasmani Indonesia dan data diolah dengan menggunakan perhitungan secara manual. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Juni 2021 pada pukul 11.00 sampai dengan selesai, bertempat di Kampus VI Universitas Nusantara PGRI Kediri yang beralamatkan di Jalan Lintas No. 10 Kota Kediri (depan hotel Lotus) Universitas Nusantara PGRI Kediri. 55 2. Hasil Analisis Data Dalam proses pengolahan data penelitian ini menggunakan

Teknik Analisis data secara manual dengan menggunakan rumus mean presentase dan standar deviasi. Tabel 4.2.

Hasil Nilai Akhir Tes Pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. No Klasifikasi Frekuensi Presentase 1 Baik Sekali (BS) 0 0.0 % 2 Baik (B) 0 0.0 % 3 Sedang (S) 10 52 % 4 Kurang (K) 8 43 % 5 Kurang Sekali (KS) 1 5% Total 19 100 % Mean 13,21 Kurang Standart Deviasi 37 Tabel 4.2 adalah Hasil Keseluruhan dari tabel 4.1 dan diagram 4.1 dengan itu kriteria tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 untuk kategori Baik Sekali (BS) Jumlah Mahasiswa 0, dengan Presentase 0 %, Kategori Baik (B) Jumlah Mahasiswa 0 dengan Presentase 0 %, Kategori Sedang (S) Jumlah Mahasiswa 10 dengan Presentase 52 %, Kategori Kurang (K) Jumlah Mahasiswa 8 dengan presentase 43%, Kategori Kurang Sekali (KS) jumlah mahasiswa 1 dengan presentase 5 %.

Nilai Rata-rata Keseluruhan mahasiswa prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kategori Umur 16-19 Tahun dengan Item Tes Lari 60 Meter, Gantung Kangkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1200 Meter. Nilai Rata-ratanya adalah 13. Dan nilai Standard Deviasinya adalah 37.56 C. Pembahasan Pembahasan berikut menyajikan tentang hasil dari penelitian yang sudah peneliti lakukan yaitu "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021" yang dilakukan satu hari pada tanggal 10 Juni 2021 di Kampus IV Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di bab 1 dan bab 2 mengenai status tingkat kebugaran jasmani yang ingin diketahui pada mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kategori Umur 16-19 Tahun dengan item tes yang terdiri dari, Tes lari cepat 60 Meter, Gantung siku tekuk, Tes baring duduk 60 detik, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1200 Meter. Berdasarkan dari perhitungan hasil tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka diperoleh hasil tes sebagai berikut dengan hasil presentase : Kategori Baik Sekali (BS) Jumlah siswa 0, dengan presentase 0%, Kategori Baik (B) Jumlah siswa 0, dengan presentase 0 %, Kategori Sedang (S) Jumlah siswa 10, dengan presentase 52%, Kategori Kurang (K) Jumlah siswa 8, dengan presentase 43 %, Kategori Kurang Sekali (KS) Jumlah siswa 1, Dengan presentase 5%.

Memiliki nilai rata-rata keseluruhan 13,21 Maka dalam Normal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) disebutkan bahwa masuk kategori Kurang (K) dan Standard Deviasi 37,

Data tersebut adalah data yang telah diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan menggunakan rumus presentase. Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021, masuk dalam kategori kurang dan dilihat dari nilai rata-rata keseluruhan mahasiswa. Menurut pendapat peneliti kurangnya tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa tersebut dikarenakan tidak semua mahasiswa 57 Penjas berlatar belakang olahraga atau atlet banyak juga mahasiswa Penjas yang belum mempunyai basic olahraga, dan pada zaman sekarang mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah dan jarang melakukan olahraga dan lebih menghabiskan waktunya dengan bermain Handphone (HP) dan Laptop sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut.

Letak Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu berada ditengah kota Kediri tepatnya di Kelurahan Mojo Joto Jalan K.H. Ahmad Dahlan Nomor 76, Kota Kediri, ini merupakan letak Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri yang merupakan pusat dari kampus tersebut, dan letak kampus yang peneliti jadikan tempat penelitian adalah kampus UNPISport center, yaitu kampus dimana tempat tersebut proses belajar mahasiswa Penjas berlangsung yang beralamat di Jalan Lintasan No. 10 Kota Kediri (depan hotel Lotus) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Dengan memiliki letak topografi dataran rendah dan tanah datar. Hal ini tidak memiliki pengaruh sama sekali dengan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan TKJI yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri memiliki hasil yang kurang. Dikarenakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, harus melalui proses kegiatan fisik yang teratur dan berkelanjutan serta dengan makan yang sehat dan bergizi. 58 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A.

Simpulan Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, dapat dilihat dari hasil penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Kategori umur 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu Tes lari 60 Meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1200 Meter.

MakaKmendapatkan nilaiKrata-rata 13,21 yangKdi dalam NormaKTes KebugaranKJasmani IndonesiaD(TKJI) MenunjukkanDbahwa nilaiKrata-rata 13,21 MasukIke dalamKKategori KurangK(K) danINilai Standart DeviasiKpada PenelitianIKali ini adalahJ37. TingkatKKebugaran JasmaniKmahasiswa yangKmasuk dalam KategorilKurang menurutlpeneliti disebabkanIkarena mahasiswaitersebut lebih sering menghabiskan waktunya dirumahIseperti bermainIHandphone (HP) dan LaptopPdan jarang melakukanDOLahraga sehinggaImempengaruhi kebugaranIjasmani mereka. B.

Implikasi DenganDdiketahui permasalahanKmahasiswa mengenaiKkegiatan perkuliahanFdi ProdiGPenjas UniversitasGNusantara PGRIKediri yang seringWmengalami kecapekan,Wmengantuk danWmalas danWtentunya mengurangiHprestasi dariHmahasiswa tersebutIuntuk membawannama baik kampus.KHasil penelitianKini menunjukkanYbahwa mahasiswaiProdi Penjas 59 UniversitasNNusantara PGRIInKediri tahunNajaran 2020/2021KMiliki tingkatKKebugaran JasmaniYyang Kurang. BerdasarkaniSimpulan diatas danKpermasalahan penelitianK maka penelitianKini memilikiIimplikasi terhadapKpihak-pihak yangKterkait denganITingkat KebugaranKJasmani MahasiswaKProdi PenjasIUniversitas NusantaraLPGRI KediriTahun ajaranW2020/2021, yaituWProdi PenjasWUniversitas NusantaraWPGRI Kediri, DosenKProdi PenjasKUniversitas NusantaraKPGRIKediri, MahasiswaOProdi PenjasKUniversitas NusantaraaiPGRI Kediri. Sehubungan denganIhal tersebutImaka implikasinyaKadalah sebagaiKberikut : 1.

HasilKdari Penelitian Kini dapat memberikanLmanfaat dalamOupaya mendapatEInformasi tentangETingkat KebugaranEJasmaniIMahasiswa ProdiEPenjas UniversitasFNusantara PGRIKediri TahunSAjaran 2020/2021. 2. HasilDpenelitian iniDdapat memberikandinformasi presentaseDtentang TingkatDKebugaran JasmanidMahasiswa ProdidPenjas Universitas NusantaraDPGRIKediri, SebagaiPMotivasi/dorongan agarimahasiswa dapatMmeningkatkan tingkatWkebugaran jasmaninyaiuntuk mencapai kehidupaniyang lebihLbaik. 3. HasilHPenelitian iniIbagi ProdiJPenjas UniversitasLNusantaraPPGRI Kediri. SebagaiKbahan EvaluasiImengenai kegiatanLperkuliahan dan peningkatanIprestasi ProdiImaupun mahasiswaimjadi lebihbaik. 4.

HasilIPenelitian iniIbagi Dosen ProdiIPenjas UniversitasONusantara PGRIOKediri dapatIsebagai bahanIacuan untuk mengedukasiIatau pun merubahImetode perkuliahanIagar mahasiswaIlebih baikIkedepannya. 5. HasilIPenelitian iniIuntuk memperolehIkeberhasilan dalamIperkuliahan danokegiatan sehari-hariImahasiswa, agarIdapat dilaksanakanDdengan baik, apabilaDmahasiswa mempunyaiDtingkat

kebugaranDjasmani yangDbaik itu semuaKakan dapat dilakukanLdengan baik. OlehKkarena ituDuntuk mencapaiDtingkat kebugaranKjasmani yang baikKharus melalui prosesKkegiatan olahragaKyang teraturKserta makanankYang sehatIdan bergizi. 60 C.

Saran BerdasarkanISimpulan, implikasiIpenelitian diatas,Iada beberapa saranOyang perluOdisambatkan diantaranyaOsebagai berikut : 1. BagiPPeneliti, penelitianDseperti ini harusKdilakukan atauKditindak lanjutiKsehingga dapatKdiketahui faktorPpenyebab tingkatKkebugaran jasmaniKyang rendahKdan dapatKdijadikan acuanKuntukPpenelitian selanjutnya. 2. BagioMahasiswa, diharapkanIuntuk memperbanyakOaktifitas fisik baik saatKperkuliahan dilapanganMmaupun aktifitasMfisik dirumahIagar memperolehItingkat kebugaranIjasmani yang lebihObaik dan juga harus memperhatikanMmakanan yangMsehat danMbergizi. 3.

BagiNDosen ProdiPenjas, DariMhasil PenelitianMTesOKebugaran JasmaniMini agar dapatMdijadikan acuanIuntuk memperlancarPproses perkuliahanOdan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa tersebut. 4. BagiKProdi PenjasKUniversitas NusantaraKPGRI Kediri, diharapkan memperhatikanKsarana dan prasaranaIagar layak dan lebihIengkap dan dapatKdimanfaatkan olehImahasiswa dan dosenKuntuk mempermudah prosesKperkuliahan danImeningkatkan kebugaranijasmani mahasiswa. 61 Daftar Pustaka Kurniawan, Feri. 2011. Buku Pintar Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara. Ida Weekes. 2018. Sehat Bugar untuk Remaja. Bandung: Nuasa. Cholik dan Maksum, 2007. kebugaran jasmani: Surabaya. Sumintarsih, 2007. Kebugaran untuk Lansia, Olahraga.

Djoko Pekik Irianto 2004 Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset. Sudrajat, 2004. Olahraga Teratur, Yogyakarta : Depdikbud. Chrissie Gallagher-mundy. 2006. Seri 10 menit, latihan kebugaran jasmani. Karisma publishing group (Indonesian edition). Suharyana. 2007. Ahmad nasrulloh, S.Or.,M.Or.. Narasi perlunya latihan sesuai dosis dan prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya memperoleh Kesehatan. (Online) <http://staffnew.uny.ac.id> Poerwadarminta, 2005. Kamus umum Bahasa Indonesia.Edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka Sukadiyatno, 2002. Ahmad nasrulloh, S.Or.,M.Or..

Narasi perlunya latihan sesuai dosis dan prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya memperoleh Kesehatan.(online) <http://staffnew.uny.ac.id> Djoko, 2000. Ahmad nasrulloh, S.Or.,M.Or.. Narasi perlunya latihan sesuai dosis dan prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya memperoleh Kesehatan. (online)<http://staffnew.uny.ac.id> Dwi siswoyo, 2007. Arti Pendidikan dan batas-batas Pendidikan. Ilmu Pendidikan, Yogyakarta: UNY Press. 62 Sugiyono. 2016.Metode Penelitian Kuantitatif,kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV. Sugiyono. 2016.

Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV. Wara kushartanti, ms.AIFO.

kebugaran jasmani dan produktivitas kerja. (online) <http://staffnew.uny.ac.id> Dekdiknas, 2010. Tes kesegaran jasmani untuk usia 16-19 Tahun. Jakarta : Depdiknas Sugiyono, 2011. Ninoy yudhistya sulistiyono, 2013 (ED). Gambaran asupan zat gizi dan aktifitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan universitas Pendidikan Indonesia.(Online) <http://respository.upi.edu>

INTERNET SOURCES:

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/menu_mhs/berkas_ujian/lbr_revisi.php
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/12.1.02.02.0354.PDF
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1739/3/RAMA_85201_16.1.01.09.0125_0711029002_0730108801_01_front_ref.pdf
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/3377/3/RAMA_85201_16101090093_0718019003_0713018804_01_FRONT_REF.pdf
<1% - <http://repository.uinsu.ac.id/10019/1/SRI%20WULANDARI.pdf>
<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/2255/3/3.%20DAFTAR%20ISI.pdf>
<1% - http://eprints.uad.ac.id/12456/2/KP_1500018164_ISI%20LAPORAN.pdf
<1% -
<http://repository.umsu.ac.id/bitstream/123456789/14101/1/duwi%20novia%20sari%20sinaga%201602040098.pdf>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/nzw0jxnvy-identifikasi-masalah-pembatasan-masalah-perumusan-masalah-tujuan-penelitian-manfaat-penelitian.html>
<1% - <http://eprints.umpo.ac.id/5681/3/BAB%20II.pdf>
<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/kebugaran-jasmani/>
<1% -
<https://123dok.com/document/z12rexey-pengaruh-latihan-kekuatan-fleksibilitas-members-bahtera-fitness-yogyakarta.html>
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/643/7/10410010%20Bab%203.pdf>
<1% - <http://repository.unj.ac.id/2357/4/BAB%203.pdf>
<1% - http://eprints.peradaban.ac.id/620/4/40215098_BAB3%20.pdf
<1% -
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/10021/1/RISKA%20SUSILA%20PUTRI.pdf>
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>
<1% -

<https://docobook.com/perbedaan-tingkat-pemahaman-siswa-dalam-hasil-belajar.html>
<1% - <http://repository.unp.ac.id/view/subjects/LC.html>
<1% - http://repository.unpkediri.ac.id/2225/1/RAMA_85201_13101090279.pdf
<1% -
<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekolah-kabupaten.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/284882611/Kelasxii-Pjok-Bg>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/view/year/2018.type.html>
<1% - http://eprints.ums.ac.id/31550/2/bab_1.pdf
<1% -
<https://detikk.github.io/dengan/post/kombinasi-dari-semua-unsur-latihan-kebugaran-jasmani-adalah/>
<1% - <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JVK/article/download/3975/3568>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512059.pdf>
<1% - <https://www.slideshare.net/rebolegi/instrumen-dan-teknik-pengumpulan-data>
<1% - <http://eprints.undip.ac.id/view/year/2008.html>
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/2225/3/RAMA_85201_13101090279_0015066801_0716028902_01_front_ref.pdf
<1% -
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/pengabdian/2-narasi-sebagai-narasumber-evaluasi-upaya-kesehatan-olahraga.pdf>
<1% -
https://repository.unsri.ac.id/19437/3/RAMA_87203_06031181419021_0020126401_01_front_ref.pdf
<1% - http://repository.upi.edu/203/9/S_PJKR_0802558_BIBLIOGRAPHY.pdf