TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

OLEH
Bayu Rizaldi
NPM. 166610269

PEMBIMBING

Leni Apriani, S.Pd. M.Pd
NIDN:1005048901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016

Dipersiapkan Oleh

Nama : Bayu Rizaldi
NPM : 166610269
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN:1005048901

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN:1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan ILmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR

Dra. Tuti Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	: Bayu Rizaldi
NPM	: 166610269
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: **TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016**

Disetujui Oleh:

Pembimbing

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN:1005048901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN:1005048901

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Bayu Rizaldi

NPM : 166610269

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd
NIDN:1005048901

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRACT

Bayu Rizaldi, 2020. The Physical Fitness Level of the Children of the National Education and Research Center, Riau Islamic University Class of 2016

Based on the results of observations on male students of physical health education, Riau Islamic University, in 2016, according to field observations on the level of physical fitness, there are still some students whose physical fitness levels need to be known more deeply. Therefore, this study aims to determine the level of physical fitness of the male students of Physical Education and Health Research Center, Riau Islamic University, class of 2016. The sample in this study was 16 people. From the results of the tests carried out in the field as many as 1 person, the percentage of 6.25% is classified as “Very Less”, 8 people with a percentage of 50% are classified as “Less”, 6 people with a percentage of 37.5%, 1 person with a percentage of 6.25 % are classified as "Good", and 0 people with 0% are classified as "Very good". Based on the results of the research and data analysis that has been presented, the physical fitness level score was obtained 12.87 in a percentage of 50% so that it can be concluded that the physical fitness level of the male students of Physical Education and Health Research Center, Riau Islamic University class of 2016 is in the Less category.

Keywords: Physical Fitness Level of the Students of Putera Penjaskesrek, Riau Islamic University Class of 2016.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

Bayu Rizaldi, 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil observasi terhadap mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angakatan 2016. Menurut pengamatan di lapangan pada tingkat kesegaran jasmani, masih ada beberapa siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya perlu diketahui lebih dalam. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 1 orang persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi "Kurang", 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi "Sangat baik". Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,87 dalam persentase 50% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 berada dalam kategori **Kurang.**

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Bayu Rizaldi

NPM : 166610269

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing : Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
26 Juni 2019	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
13 Desember 2019	Perbaiki Penulisan, Tambahkan Sumber, Perbaiki cover, bahasa asing	
06 Januari 2020	Perbaiki Teori bab II, Perbaiki Penulisan, Tambahkan Teori, daftar pustaka	
28 Januari 2020	Perbaiki teori, perbaiki rubrik penilaian, tambah jurnal	
11 Februari 2020	ACC Ujian Seminar Proposal	
07 Juli 2020	Ujian Seminar Proposal	
31 Agustus 2020	Membuat Surat Riset	
03 September 2020	Melakukan Penelitian, Pengumpulan data dan Pengolahan data	
17 September 2020	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, September 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dra. Tity Hastuti, M.Pd

NIDN. 0011095901

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Bayu Rizaldi
NPM	:	166610269
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi	:	Strata Satu (S1)
Fakultas	:	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	:	**TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari phak manapun.

Pekanbaru, Agustus 2020

Bayu Rizaldi
NPM:166610269

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehinga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **"TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PUTERA PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU ANGKATAN 2016".**

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau. Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Bapak Dr. Refly Enjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Ibu Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik meteri maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
SURAT KETERANGAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI ..... **vi**
SURAT PERNYATAAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR GRAFIK ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I. PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 3
C. Pembatasan Masalah 4
D. Perumusan Masalah 4
E. Tujuan Peneliti 4
F. Manfaat Peneliti 4

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 6
A. Landasan Teori 6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani 6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani 6
b. Unsur-Unsur kesegaran Jasmani 9
c. Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani 11
B. Kerangka Pemikiran 12
C. Pertanyaan Penelitian 12
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN 13
A. Jenis dan Desain Penelitian 13
B. Populasi dan Sampel 13

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

C. Defenisi Operasipnal 14
D. Pengembangan Instrumen 14
E. Teknik Pengumpulan data 22
F. Teknik Analisis data 23

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 26

A. Deskripsi Hasil Penelitian 26
1. Data Tes Lari 60 M Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 26
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 28
3. Data Tes Baring Duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 29
4. Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 31
5. Data Tes Lari 1200 M Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 33
6. Klasifikasi Jumlah Nilai TKJI Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 34

B. Analisis Data 35

C. Pembahasan 36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 39

A. Kesimpulan 39

B. Saran 39

DAFTAR PUSTAKA 41

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 16 s/d 19 Tahun Putra 25

Tabel 4.1 Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 27

Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 28

Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 30

Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 31

Tabel 4.5 Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 33

Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 34

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 35

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1 Tes Lari 60 Meter 16

Gambar 3.2 Tes Gerakan Angkat tubuh 17

Gambar 3.3 Sikap Gerakan Baring duduk 19

Gambar 3.4 Sikap Loncat Tegak 21

Gambar 3.5 Sikap Lari 1200 Meter 23

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 27

Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Siku Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 29

Grafik 4.3 Histogram Data Baring Duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 30

Grafik 4.4 Histogram Data Tes Angkat Tubuh Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 32

Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 33

Grafik 4.6 Jumlah Nilai TKJI Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016..... 34

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Sampel Penelitian 43

Lampiran 2. Hasil Tes Berupa Skor Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 44

Lampiran 3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Alfi Putra Herdandi 45

Lampiran 4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Anggi Riusman 46

Lampiran 5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Arif Putra Ramadhan 47

Lampiran 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Andi Supriyadi 48

Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Andes 49

Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Dicky Ikhsan 50

Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Encek Syafrizal 51

Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Khoirun Nasrun 52

Lampiran 11. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Jajang Momor R 53

Lampiran 12. Hasil Tes Kesegaran Jasmani M. Azizul 54

Lampiran 13. Hasil Tes Kesegaran Jasmani M. Ade Ramadhan 55

Lampiran 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani M. Dery 56

Lampiran 15. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rizal Dasilva 57

Lampiran 16. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rafi 58

Lampiran 17. Hasil Tes Kesegaran Jasmani M. Fadil 59

Lampiran 18. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rudi Saputra 60

Lampiran 19. Hasil Rekapitulasi Nilai Tes Kesegaran jasmani Indonesia Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 61

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran 20. Distribusis Frekuensi Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 62

Lampiran 21. Distribusis Frekuensi Tes Angkat Tubuh Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 63

Lampiran 22. Distribusis Frekuensi Tes Baring Duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 64

Lampiran 23. Distribusis Frekuensi Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 65

Lampiran 24. Distribusis Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 66

Lampiran 25. Dokumentasi 67

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangatlah penting di perlukan setiap manusia untuk menunjang kehidupan di massa depan. Pada dasarnya pendidikan dibagi menjadi dua yaitu pendidikan akademik dan pendidikan non akademik. Pendidikan akademik merupakan kemampuan berfikir seseorang dalam bidang ilmu pengetahuan sedangkan pendidikan non akademik merupakan kebalikan dari pendidikan akademik yaitu kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atau seni. Tetapi tidak semua manusia ingin belajar dan belajar, mereka lebih suka untuk mengembangkan kemampuan mereka dibidang non akademik. Dalam ruang lingkup pendidikan non akademik salah satunya terdapat pendidikan jasmani, salah satu mata pelajaran yang sudah di ajarkan disemua jenjang pendidikan (TK, SD, SMP, SMA, Dan Perguruan Tinggi).

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan aktifitas fisik yaitu, belajar untuk gerak sehingga secara tidak langsung mahasiswa diharapkan mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik agar tidak menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan pada saat pembelajaran berlangsung. Namun tujuan kesegaran jasmani bukan hanya di ruang lingkup jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

perkembangan motorik, kemampuan fisik, dan penalaran. Serta kebiasaan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dna perkembangan yang seimbang.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Hal tersebut selaras dengan UU Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 25 Ayat1 yang menyatakan bahwa " pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan system pendidikan nasional "

Setiap kali membicarakan kualitas kejasmanian maka tidak terlepas dari apa yang disebut dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas.

Sebaliknya jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Kesegaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kesegaran jasmani menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan kegiatan fisik. Dalam hal ini, peneliti menggunakan norma tes TKJI yaitu : lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter.

Berdasarkan hasil observasi peneliti diperkuliahan, peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016. Selama kuliah di Universitas Islam Riau Pekanbaru peneliti melihat secara langsung dan mengamati banyak mahasiswa yang kelelahan dalam kegiatan perkuliahan,tidak semangat saat melakukan proses pembelajaran, masih banyak mahasiswa yang menguap pada saat proses pembelajaran, belum diketahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016, kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan komponen yang diperlukan untuk aktivitas tersebut.

Berdasarkan kenyataan dari hasil observasi diatas, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah yang berjudul : "**Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016".**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan bertitik tolak dari uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak mahasiswa yang kelelahan dalam kegiatan perkuliahan.
2. Masih banyak mahasiswa yang tidak semangat saat melakukan proses pembelajaran.
3. Masih banyak mahasiswa yang menguap pada saat proses pembelajaran.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu: Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah pada: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016?

E. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah diatas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016..

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

F. Manfaat penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaan bagi seluruh pihak, diantarnya adalah :

1. Bagi peneliti, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP- UIR Pekanbaru.
2. Bagi mahasiswa, sebagai bahan motivasi bagi para mahasiswa untuk lebih semangat dan fokus dalam melakukan proses pembelajaran.
3. Bagi dosen, sebagai bahan acuan untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan efisien.
4. Bagi fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. LandasanTeori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain ituakan terhindar dari kemungkinan cidera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan yang sangat penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari.Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.Menurut Bafirman Dalam Ad'dien (2011:64) jurnal competitor, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011 "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistim peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja".

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan kondisi tubuh setelah melakukan suatu kegiatan fisik, dan dapat melakukan kegiatan lainnya dan tubuh dapat memulihkan kembali keadaan fisik yang tadinya lelah untuk melakukan kegiatan yang sama dihari esok.

Sedangkan menurut Hadi dalam Yane, Arifin, Fuzita (2017:2) Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 1, Juni 2017 "kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiologocal fitnes* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Dari penjelasan di atas, bahwa kesegaran jasmani adalah keadaan fisik seseoarang dalam melakukan suatu kegiatan yang menguras banyak tenaga contohnya dalam kegiatan sehari-hari serta berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berat,dan masih memiliki tenaga yang lain untuk melanjutkan kegiatan lainnya yang tanpa direncanakan olehnya.

Sedangkan menurut Sutarman dalam Ad'dien (2011:64) jurnal *competitor*, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011 "kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak".

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani suatu keadaan kondisi tubuh yang baik, sehingga dapat melaksanakan bermacam-

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

macam kegiatan dan tubuh dapat menyesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan sehari hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan karna memiliki fisik yang baik. Dalam Syafruddin (2011:11).

> "kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan prasyaratan untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan.Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang".

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh yang sehat dan bugar, serta pola hidup yang sehat dan mengkonsumsi makanan yang baik dan sehat adalah salah satu cara untuk memperoleh prestasi dalam hidup dan memiliki kesehatan yang baik yang dibutuhkan setiap manusia. Dalam Nurhasan (2001:129).

> "pengembangan kesegaran jasmani siswa, melalui penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktifitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan lainnya".

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani sudah mulai dilaksanakan dari usia dini disekolah melalui pembelajaran penjas yang disetiap sekolah, agar siswa memiliki keadaan fisik yang baik sehingga mampu melaksanakan setiap aktifitas yang ada disekolah tanpa merasa lelah. Menurut Soemowerjo, ahli fisiologi dalam buku Ismariati (2008:39) berpendapat bahwa.

> "kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *phisyological fitness*: yaitu kemempuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efesien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

> mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya".

Dari pernyataan di atas, dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang banyak menguras tenaga, tetapi bisa memperbaiki keadaan kondisi tubuh seperti semula sehingga bisa melakukan aktifitas lainnya tanpa mengalami gejala kelelahan yang berarti dalam melakukan kegiatan esok harinya.

Menurut Ambarukmi (2007:42) "kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cidera".

Sedangkan menurut Hamzah (2014:152) Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 151 – 154

> "Kesegaran jasmani merupakan cikal bakal dari keadaan tubuh yang sehat. Jadi, apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang lain".

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat diartikan bahwa kegegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan berkelanjutan, dan masih mempunyai cadangan tenaga lain untuk menikmati waktu istirahat dan untuk keperluan yang tidak terduga. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaannya dengan baik dalam keadaan fisik yang tidak menurun secara cepat,

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

walaupun dalam keadaan jenuh dimana jika kesegaran jasmaninya baik maka pekerjaan yang dilakukannya akan berjalan dengan baik.

b. Unsur Uunsur Kesegaran Jasmani

Dalam Nurhasan (2001:132) Pengukuran kesegaran jasmani tertuju pada pengukuran aspek-aspeknya. Terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. 2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, flexibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, kordinasi, dan kecepatan reaksi.

Menurut Ismaryati (2008:41) mengatakan komponen kesegaran jasmani

1. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktifitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.
3. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.
6. Kecepatan reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).

Menurut Nurhasan (2001:133) mengatakan batasan mengenai kesegaran jasmani dan pendapat para pakar mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani, maka dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi: Kekuatan, Daya ledak (*power*), kecepatan, kelenturan, Daya tahan otot, Daya tahan kardio-respiratori.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.

Dalam Mutohir, Muhyi, Fenanlampir (2011:23) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu: faktor genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar haemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, kecukupan istirahat.

> Surayin (2010:56) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain sebagi berikut:
> 1. Faktor kesehatan, misalnya keadaan kesehatannya dan penyakit yang pernah atau sedang diderita.
> 2. Faktor gizi, misalnya kurang protein dan gizi rendah atau gizi yang tidak memadai.
> 3. Faktor latihan fisik, misalnya usia mulai latihan, frekunsi latihan, dan lamanya latihan.

Irianto (2006:139) menyatakan bahwa "Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga" sedangkan menurut Sharkley (2011:80) menyatakan bahwa "Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas" kesegaran jasmani mempunya banyak faktor pendukung diantaranya makanan yang cukup, istirahat, dan olahraga.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor *hereditas* (keturunan), usia, jenis kelamin, lemak tubuh, aktivitas, makanan, istirahat, kesehatan, gizi, dan olahraga. Oleh karena itu, seseorang harus memperhatikan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

hal-hal yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut agar dapat menjalankan aktivitas secara baik.

B. Kerangka Pemikiran

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain ituakan terhindar dari kemungkinan cidera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Kesegaran jasmani tergambar baik, terlihat dari komponen-komponen kesegaran jasmani, diantaranya daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Agar kesegaran jasmani terjaga dengan baik perlu adanya latihan fisik. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Oleh karena itu, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Karena dapat melihat tingkat kesegaran jasmani mahasiswa di kampus.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimankah tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjasakesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016?

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penlitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, Sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157). Penelitian deskriptif pada umumnya menarik para peneliti muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statiska yang kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya, karena penelitian ini sebenarnya juga dapat ditampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2017:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitan ini adalah mahasiswa putera penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau Pekanbaru yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimilki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi setelah beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 16 orang.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Widiastuti 2015.

Test kemampuan Tingkat Kesegaran JasmaniWidiastuti (2015:47) yaitu :

1. Tes Lari Cepat 60 meter.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

Alat dan fasilitas :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1) Lintasan jarak antara garis start dan finish 60 meter dan 70 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
2) Bendera start.
3) Tiang pancang.
4) Stopwach.
5) Serbuk kapur.
6) Formulir.
7) Alat tulis.

b. Petugas tes :

1) Juru keberangkatan.
2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

c. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan :peserta berdiri dibelakang garis start.
2) Gerakan :

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila.

a) Pelari mencuri start.
b) Pelari tidak melewati garis finish.
c) Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.

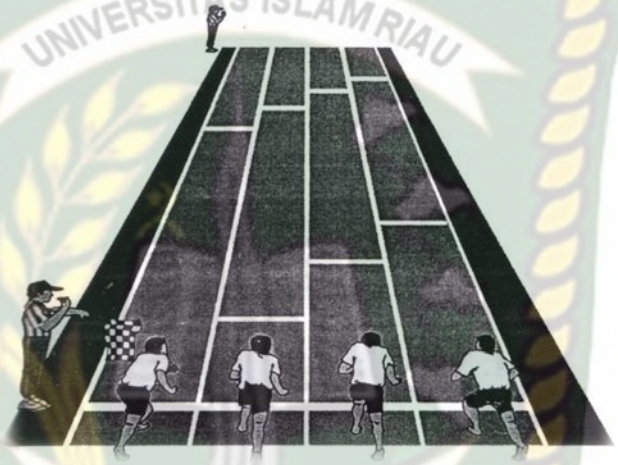
4) Pengukuran waktu.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

d. Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.



Gambar 3.1. Tes Lari 60 Meter
Nurhasan (2001:137)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik untuk putra.

1) Tujuan :untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas :

a) Lantai rata dan bersih.

b) Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa peganganterbuat dari besi ukuran ¾ inci.

c) Stopwatch.

d) Formulir tes dan alat tulis.

3) Petugas tes :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

a) Pengamat waktu.

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

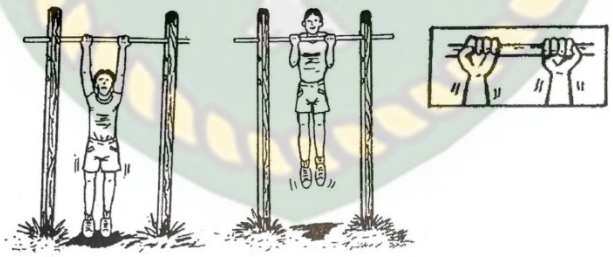
4) Pelaksaan :

a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.

b) Gerakan.

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 3.2 Gerakan angkat tubuh
(Widiastuti, 2015:49)

5) Pencatatan Hasil.

a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tesangkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 detik.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
2) *Stopwach*.
3) Formulir tes.
4) Alat tulis dan lain-lain.

c. Petugas Tes ;

1) Pengamat waktu.
2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan.

a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$,kedua tangan jari-jarinyaberselang seling diletakkan dibelakang kepala.

b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2) Gerakan.

a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.

c) Pencatatan Hasil.

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).

Gambar 3.3 Gerakan baring duduk
(Widiastuti, 2015:52)

4. Tes Loncat Tegak.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
2) Serbuk kapur.
3) Alat penghapus.
4) Formulir tes.
5) Alat tulis.

c. Petugas Tes

1) Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

1) Sikap Permulaan.
   a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
   b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkatke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
2) Gerakan.
   a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
   b. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

e. Pencatatan hasil.

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

2) Ketiga selisih raihan di catat.

Gambar 3.4 (a) Sikap awal menentukan raihan pada Tes Loncat Tegak (b) Sikap awalan pada Tes Loncat Tegak (c) Sikap meloncat pada Tes Loncat Tegak
Nurhasan (2001:146)

5. Tes lari 1200 meter putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

b. Alat dan fasilitas :

1) Lintasan lari jarak 1200 meter.

2) *Stopwach*.

3) Bendera start.

4) Peluit.

5) Tiang pancang.

6) Formulir dan alat tulis.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

c. Petugas tes:

1) juru keberangkatan.
2) Pengukur waktu.
3) Pencatat hasil.
4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaa.

1) Sikap permulaan :Peserta berdiri dibelakang garis start.
2) Gerakan :Pada aba-aba ”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

Catatan :

Lari dapat diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan ada pelari garis finish.

a. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

e. Pencatatan Hasil.

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukaan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 3.5 Tes Lari 1.200 meter (a) Posisi start lari (b) pelari melintasi garis finis
Kemendiknas (2010:21)

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah di Universitas Islam Riau.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini mengunakan tes dan pengukuran yaitu mengunakan tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh putra, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1200 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa putera penjaskesrek universitas islam riau Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 3.1 Norma Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Umur 16 s/d 19 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Widiastuti (2015: 55)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Kemudian menurut Sudjiyono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriftif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Prosentase Yang Dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 Adapun tes yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.

1. Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter mahasiswa putra penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 maka berdasarkan tabel nilai TKJI untukputra kelompok umur 16-19 didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang S.d– 7,2” sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 7.3” – 8,3” ada 3 orang dengan persentase 18,75%, pada kelas ketiga dengan rentang 8,4” – 9,6” ada 7 orang dengan persentase 43,75%, pada kelas keempat dengan rentang 9,7” – 11,0” ada 5 orang dengan persentase 31,25%, dan pada kelas kelima dengan rentang 11,1” dst. ada 1 orang dengan persentase 6,25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

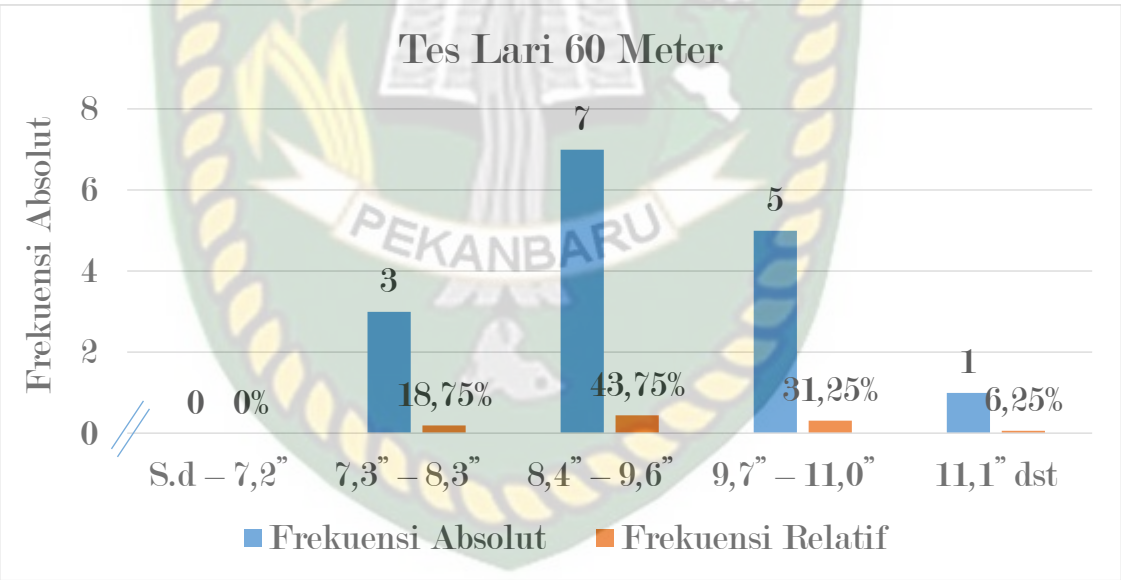
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 4.1 Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 7,2”	0	0%
2	7,3” – 8,3”	3	18,75%
3	8,4” – 9,6”	7	43,75%
4	9,7” – 11,0”	5	31,25%
5	11,1” dst	1	6,25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

2. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes gantung sikut tekuk mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 maka berdasarkan table nilai TKJI untuk

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

umur 16 – 19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas petama dengan rentang 19 keatas ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 14 - 18 ada 1 orang dengan persentase sebesar 6,25%, pada kelas ketiga dengan rentang 9 - 13 ada 8 orang dengan persentase 50%, pada kelas keempat dengan rentang 5 – 8 ada 3 orang dengan persentase 18.75%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 4 ada 4 orang dengan persentase 25%.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

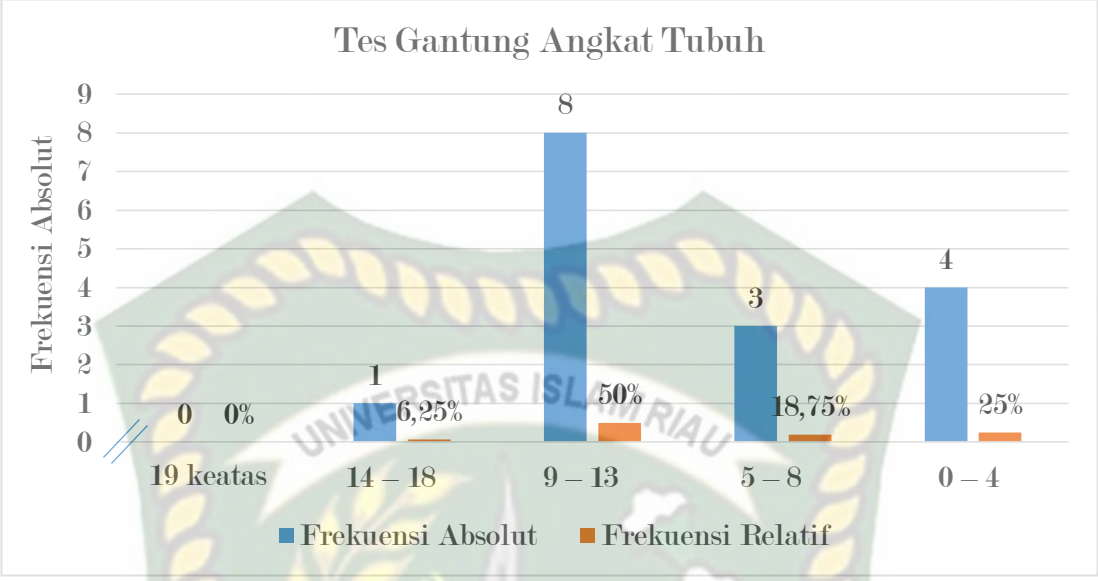
Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	19 keatas	0	0%
2	14 – 18	1	6,25%
3	9 – 13	8	50%
4	5 – 8	3	18,75%
5	0 – 4	4	25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

3. Data Tes Baring Duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes baring duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 41 keatas ada 3 orang dengan persentase 18,75%, pada kelas kedua dengan rentang 30 – 40 ada 4 orang dengan persentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 21 – 29 ada 7 orang dengan persentase 43,75%, pada kelas keempat dengan rentang 10 – 20 ada 2 orang dengan persentase 12.50%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 9 keatas ada 0 orang dengan persentase 0%.

Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

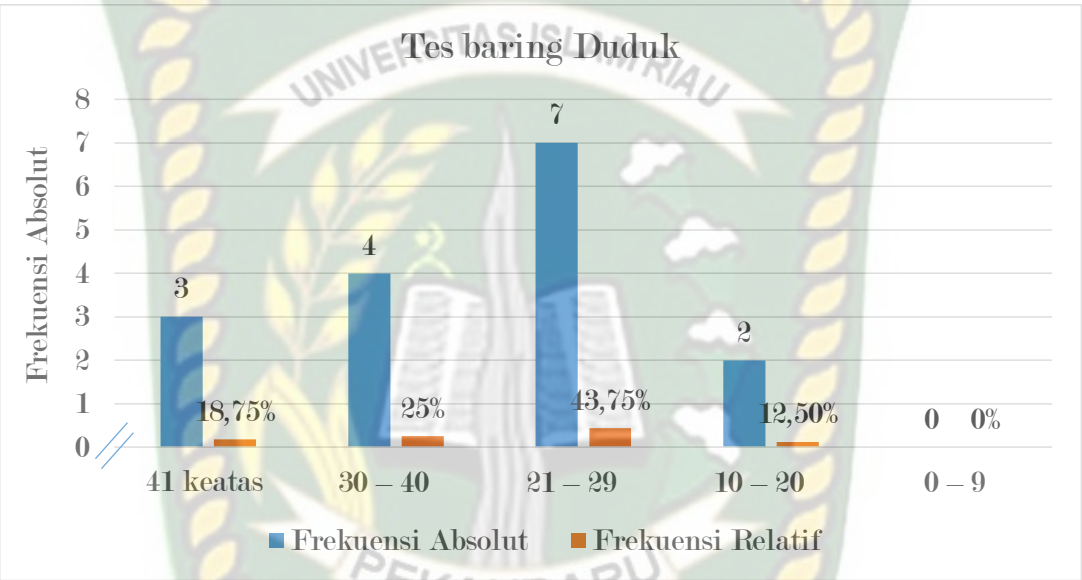
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	41 keatas	3	18,75%
2	30 – 40	4	25%

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3	21 – 29	7	43,75%
4	10 – 20	2	12,50%
5	0 – 9	0	0%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4.3 Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

4. Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes loncat tegak mahasiswaa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 73 keatas ada 1 orang dengan persentase 6,25%, pada kelas kedua dengan rentang

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

60 - 72 ada 4 orang dengan persentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 50 - 59 ada 8 orang dengan persentase 50%, pada kelas keempat dengan rentang 39 – 49 ada 2 orang dengan persntase 12.50%, dan pada kelas kelima dengan rentang 38 dst keatas ada 1 dengan persentase 6,25%.

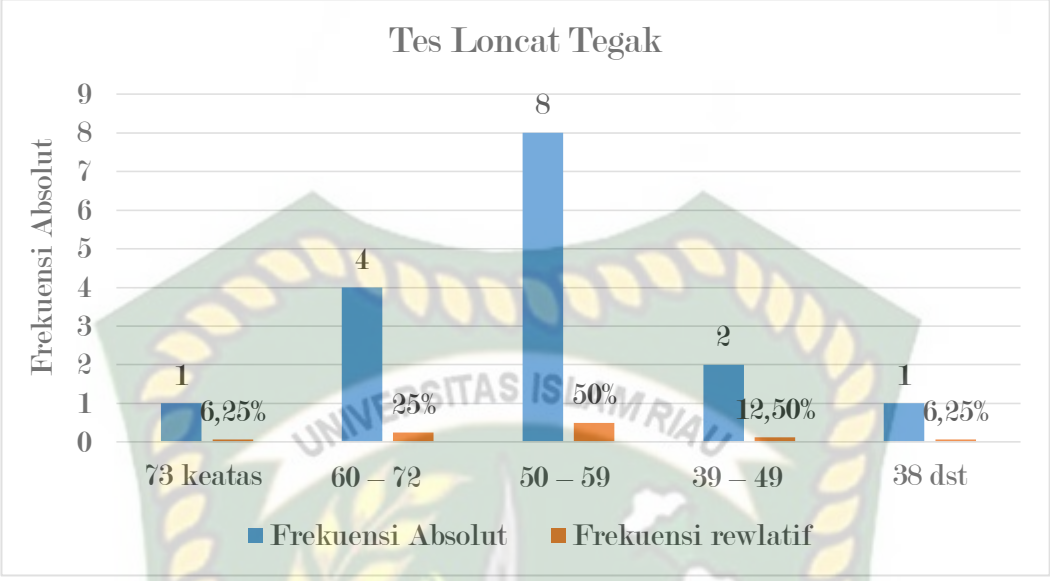
Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	73 keatas	1	6,25%
2	60 – 72	4	25%
3	50 – 59	8	50%
4	39 – 49	2	12,50%
5	38 dst	1	6,25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Grafik 4.4 Histogram Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

5. Data Tes lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes lari 1200 Meter mahasiswa putra penjaskesrek Universitas Islam Riau maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang S.d– 3’14” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 3’15” – 4’25” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas ketiga dengan rentang 4’26” – 5’12” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas keempat dengan rentang 5’13” – 6’33” ada 4 orang dengan persentase 25%, dan pada kelas kelima dengan rentang 6’34” dst ada 12 orang dengan persentase 75%.

Tabel 4.5 Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

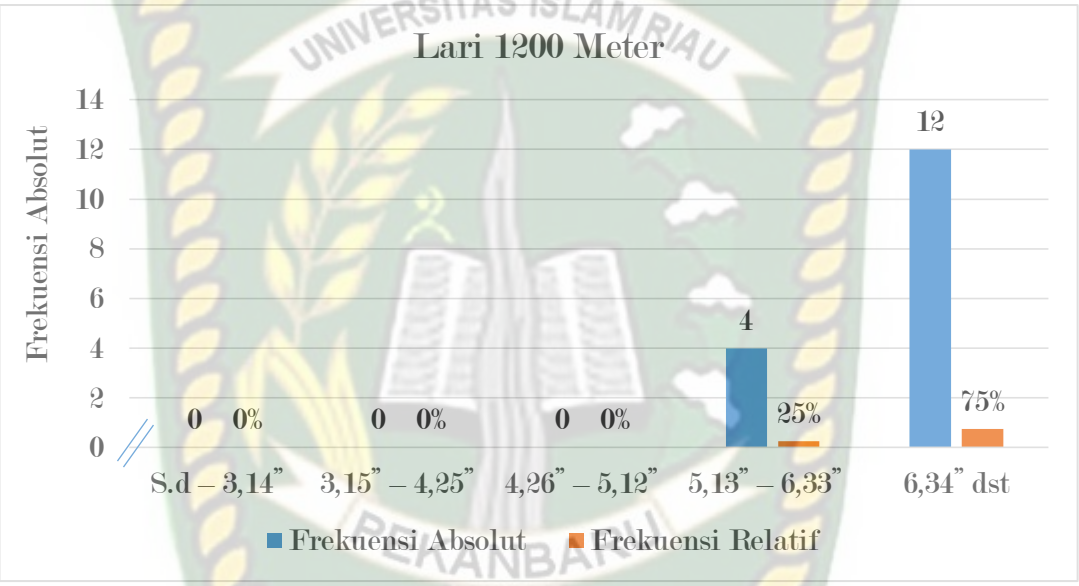
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 3,14”	0	0%

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2	3,15” – 4,25”	0	0%
3	4,26” – 5,12”	0	0%
4	5,13” – 6,33”	4	25%
5	6,34” dst	12	75%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau diperoleh 9 orang dalam kategori sedang dan 3 orang dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

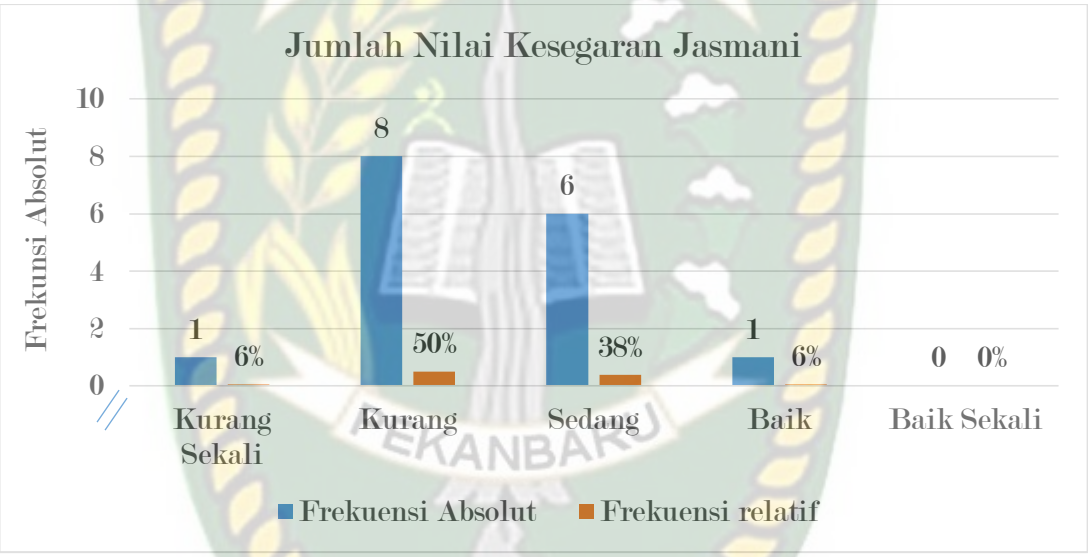
Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	1	6%
2	10 – 13	Kurang	8	50%
3	14 – 17	Sedang	6	38%
4	18 – 21	Baik	1	6%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			**10**	**100%**

Sumber: Olahan data 2020

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.6 Histogram Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistic deskriptif, setelah diadakan tes terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 ternyata dari 16 mahasiswa yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25%

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi “Sangat baik”.

Dari penjelasan data di atas mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam riau yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau yang dijadikan sampel 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi “Sangat baik”.Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali **(BS)**	22 – 25	0	0%
2	Baik **(B)**	18 – 21	1	6,25%
3	Sedang **(S)**	14 – 17	6	37,5%
4	Kurang **(K)**	10 – 13	8	50%
5	Kurang Sekali **(KS)**	5 – 9	1	6,25%
Jumlah		**10**		**100%**

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 dari hasil tes dan penjumlahan 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi “Sangat baik” dari 16 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 didapat skor 12,87 dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk putra umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Kurang.**

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas maka diketahui tingkat kesegaran jasmani yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 dalam kondisi **Kurang.**

C. Pembahasan

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau terletak pada kategori kurang. Dari penjelasan di atas maka tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 memberikan dampak pada hasil prestasi siswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum.

Dari penjelasan data di atas ternyata mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 yang mengikuti tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau 1 orang

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

persentase 6,25 termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi “Sangat baik”

Menurut Widiastuti (2011: 13) Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Nurhasan (2001:132) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012:2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terllihat bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam riau angkatan 2016 terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata **12,87** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 50% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan dosen harus melatih tingkat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kesegaran jasmani mahasiswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi mahasiswa dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,87 dalam persentase 50% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 termasuk dalam kategori **"Kurang"**

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kesegaran jasmani yaitu:

1. Kepada mahasiswa disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik dan kebugaran jasmani guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada dosen disarankan agar tetap memberikan latihan fisik atau latihan kebugaran agar kondisi kebugaran mahasiswa tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya serta pada saat akan menghadapi event mahasiswa siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi kebugaran yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama lainnya pada masa yang akan datang.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 Adapun tes yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.

1. Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter mahasiswa putra penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 maka berdasarkan tabel nilai TKJI untukputra kelompok umur 16-19 didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang S.d– 7,2” sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 7.3” – 8,3” ada 3 orang dengan persentase 18,75%, pada kelas ketiga dengan rentang 8,4” – 9,6” ada 7 orang dengan persentase 43,75%, pada kelas keempat dengan rentang 9,7” – 11,0” ada 5 orang dengan persentase 31,25%, dan pada kelas kelima dengan rentang 11,1” dst. ada 1 orang dengan persentase 6,25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

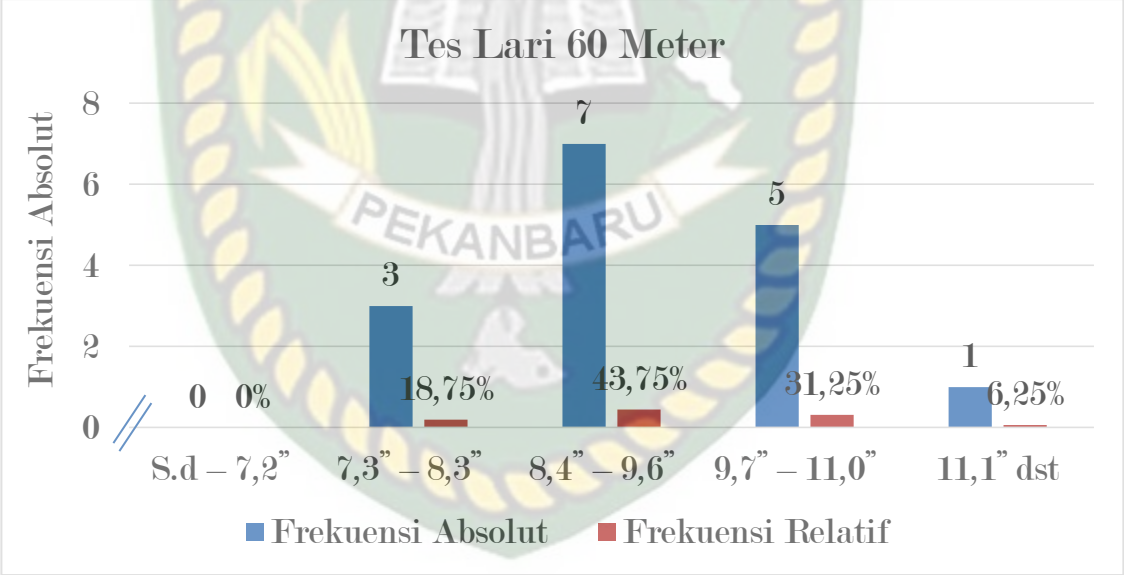
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 4.1 Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 7,2”	0	0%
2	7,3” – 8,3”	3	18,75%
3	8,4” – 9,6”	7	43,75%
4	9,7” – 11,0”	5	31,25%
5	11,1” dst	1	6,25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes gantung sikut tekuk mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 maka berdasarkan table nilai TKJI untuk umur 16 – 19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas petama dengan rentang 19 keatas ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 14 - 18 ada 1 orang dengan persentase sebesar 6,25%, pada kelas ketiga dengan rentang 9 - 13 ada 8 orang dengan persentase 50%, pada kelas keempat dengan rentang 5 – 8 ada 3 orang dengan persentase 18.75%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 4 ada 4 orang dengan persentase 25%.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

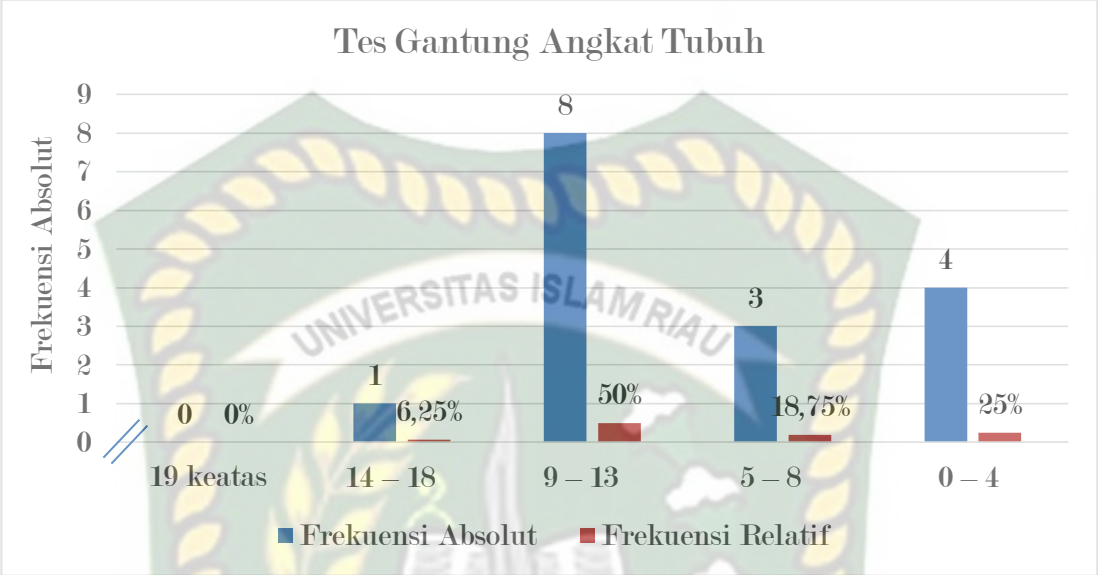
Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	19 keatas	0	0%
2	14 – 18	1	6,25%
3	9 – 13	8	50%
4	5 – 8	3	18,75%
5	0 – 4	4	25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

3. Data Tes Baring Duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes baring duduk Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016 maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 41 keatas ada 3 orang dengan persentase 18,75%, pada kelas kedua dengan rentang 30 – 40 ada 4 orang dengan persentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 21 – 29 ada 7 orang dengan persentase 43,75%, pada kelas keempat dengan rentang 10 – 20 ada 2 orang dengan persentase 12.50%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 9 keatas ada 0 orang dengan persentase 0%.

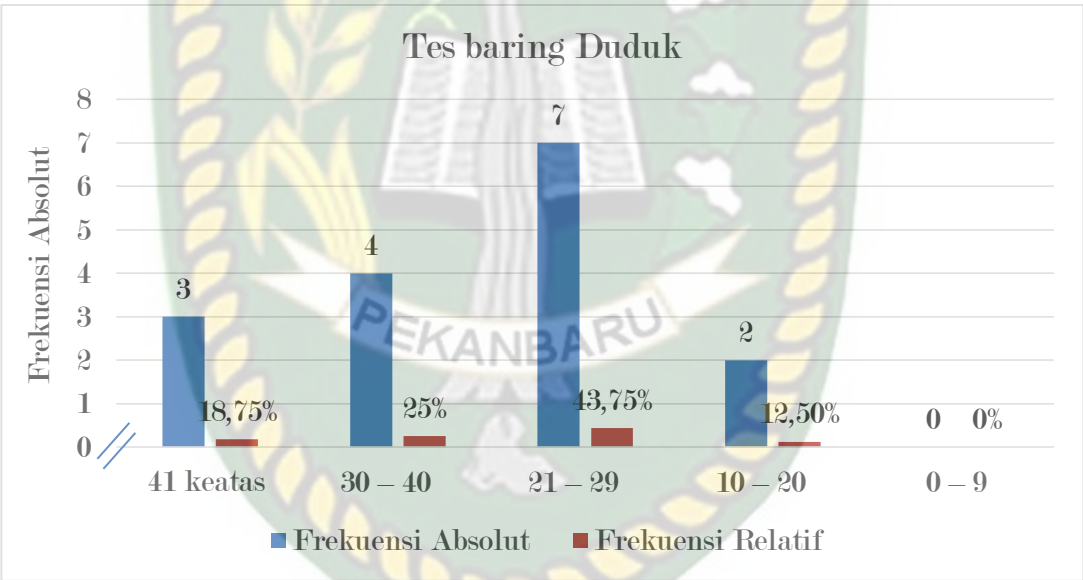
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	41 keatas	3	18,75%
2	30 – 40	4	25%
3	21 – 29	7	43,75%
4	10 – 20	2	12,50%
5	0 – 9	0	0%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4.3 Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes loncat tegak mahasiswaa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 73 keatas ada 1 orang dengan persentase 6,25%, pada kelas kedua dengan rentang 60 - 72 ada 4 orang dengan persentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 50 - 59 ada 8 orang dengan persentase 50%, pada kelas keempat dengan rentang 39 – 49 ada 2 orang dengan persntase 12.50%, dan pada kelas kelima dengan rentang 38 dst keatas ada 1 dengan persentase 6,25%.

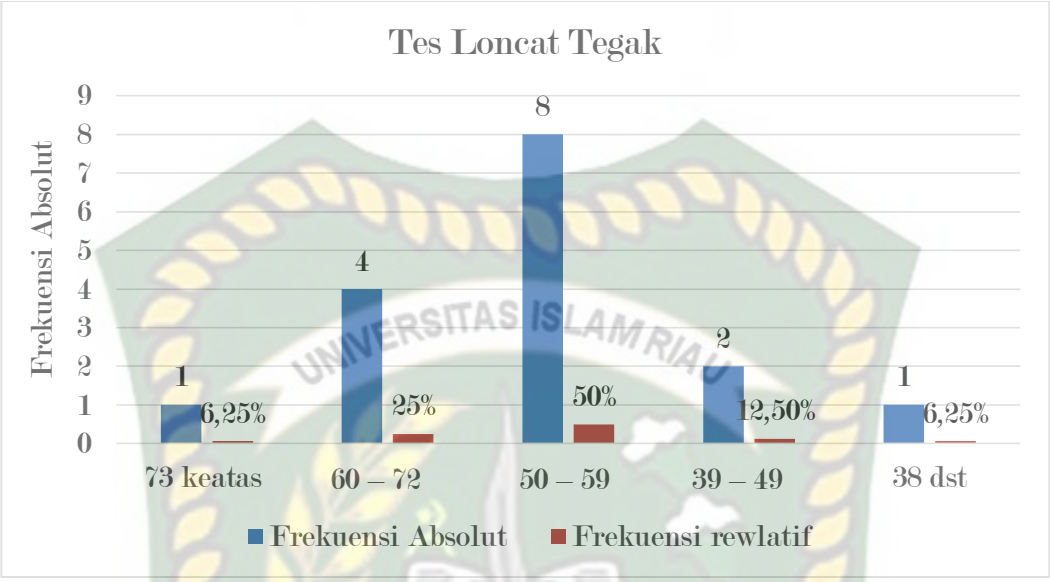
Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	73 keatas	1	6,25%
2	60 – 72	4	25%
3	50 – 59	8	50%
4	39 – 49	2	12,50%
5	38 dst	1	6,25%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4.4 Histogram Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

5. Data Tes lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Berdasarkan hasil tes lari 1200 Meter mahasiswa putra penjaskesrek Universitas Islam Riau maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang S.d– 3’14” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 3’15” – 4’25” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas ketiga dengan rentang 4’26” – 5’12” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas keempat dengan rentang 5’13” – 6’33” ada 4 orang dengan persentase 25%, dan pada kelas kelima dengan rentang 6’34” dst ada 12 orang dengan persentase 75%.

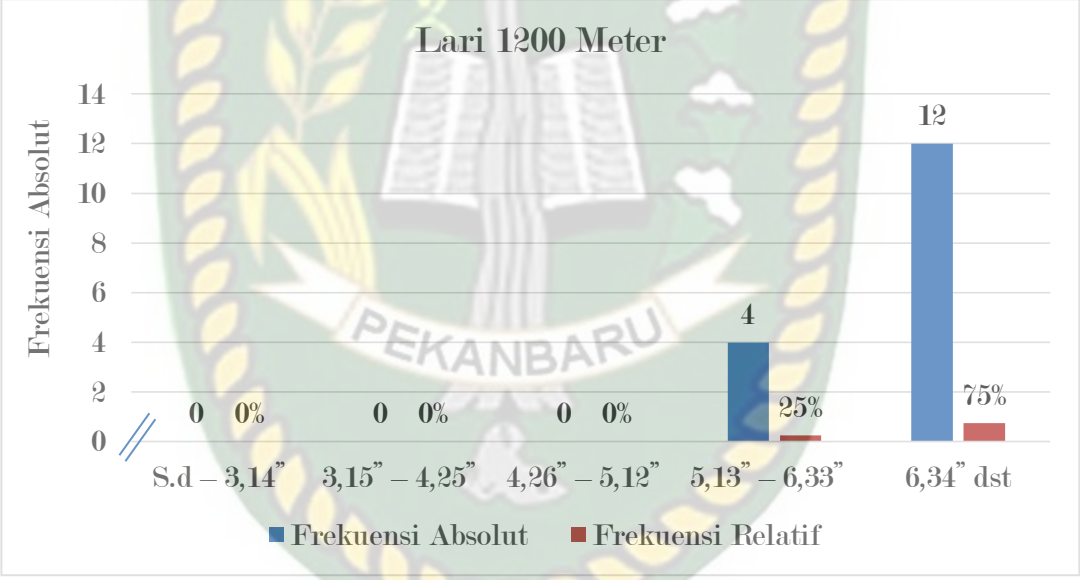
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 4.5 Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 3,14”	0	0%
2	3,15” – 4,25”	0	0%
3	4,26” – 5,12”	0	0%
4	5,13” – 6,33”	4	25%
5	6,34” dst	12	75%
Jumlah		**16**	**100**

Sumber: Olahan Data 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

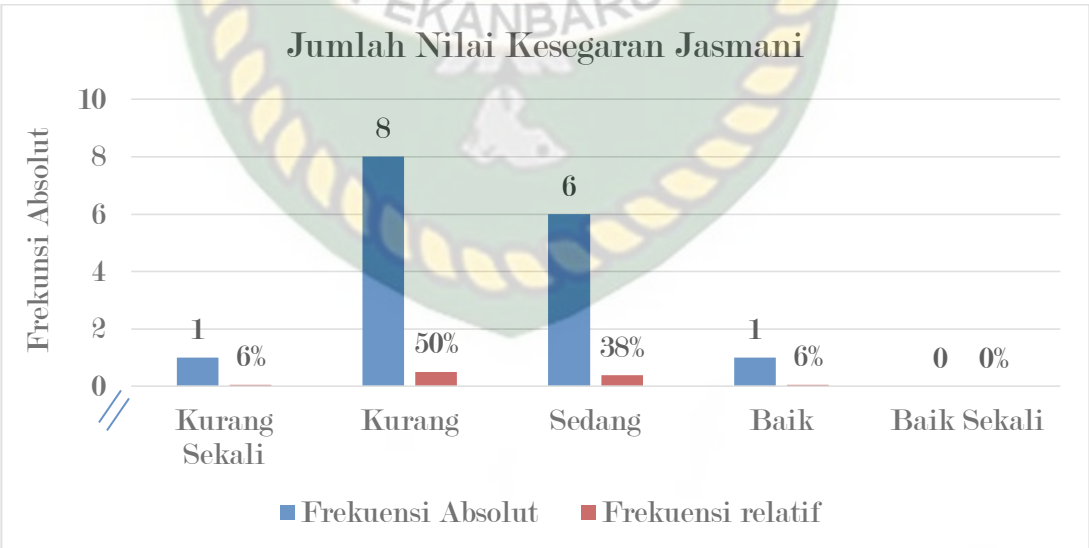
Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau diperoleh 9 orang dalam kategori sedang dan 3 orang dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	1	6%
2	10 – 13	Kurang	8	50%
3	14 – 17	Sedang	6	38%
4	18 – 21	Baik	1	6%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			**10**	**100%**

Sumber: Olahan data 2020

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.6 Histogram Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistic deskriptif, setelah diadakan tes terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 ternyata dari 16 mahasiswa yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi "Kurang", 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi "Sangat baik".

Dari penjelasan data di atas mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam riau yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau yang dijadikan sampel 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi "Kurang", 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi "Sangat baik".Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Putera Penjaskesrek Universitas Islam Riau Angkatan 2016

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali **(BS)**	22 – 25	0	0%
2	Baik **(B)**	18 – 21	1	6,25%
3	Sedang **(S)**	14 – 17	6	37,5%
4	Kurang **(K)**	10 – 13	8	50%
5	Kurang Sekali **(KS)**	5 – 9	1	6,25%
Jumlah		**10**		**100%**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 dari hasil tes dan penjumlahan 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi "Kurang", 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi "Sangat baik" dari 16 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 didapat skor 12,87 dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk putra umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Kurang.**

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas maka diketahui tingkat kesegaran jasmani yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 dalam kondisi **Kurang.**

C. Pembahasan

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau terletak pada kategori kurang. Dari penjelasan di atas maka tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 memberikan dampak pada hasil prestasi siswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum.

Dari penjelasan data di atas ternyata mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 yang mengikuti tes ada 16 orang, dan dari 16 orang mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau 1 orang persentase 6,25 termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 8 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi "Kurang", 6 orang dengan persentase 37,5%, 1 orang dengan persentase 6,25% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan 0% dengan klasifikasi "Sangat baik"

Menurut Widiastuti (2011: 13) Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Nurhasan (2001:132) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012:2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terllihat bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam riau angkatan 2016 terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata **12,87** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 50% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat kesegaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkam.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,87 dalam persentase 50% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putera penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2016 termasuk dalam kategori **"Kurang"**

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kesegaran jasmani yaitu:

1. Kepada mahasiswa disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik dan kebugaran jasmani guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada pelatih disarankan agar tetap memberikan latihan fisik atau latihan kebugaran agar kondisi kebugaran atlet tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya serta pada saat akan menghadapi event atlet siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi kebugaran yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Kepada peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama lainnya pada masa yang akan datang.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR PUSTAKA

Ad'dien. 2011. Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Dan Vital Kapasitas Paru – Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare – Pare. Makasar.*Competitor Universitas Negeri Makasar*. Nomor 2 Tahun 3 , J uni 2011.

Aji. S. 2016. *Buku Olahraga Paling lengkap.* Jakarta : Ilmu

Ambarkumi. Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora RI

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian.*Jakarta : Rineka Cipta.

Hamzah. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Ploso Ii/173 Kec. Tambak Sari Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 151 - 154

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :Sebelas Maret University Press.

Mutohir, C.T., Muhyi, M., & Fenanlampir A 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta : Depdisknas

Stephani, Y., Zainal, A.,& Mira F. 2017 Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga,* Volume 6 Nomor 1, Juni 2017

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tahun 2005*. Jakarta : Menpora.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Widiyastuti.2015. *Tes Dan Pengukuran OlahRaga.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :