

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FKIP  
PENJASKESREK ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata satu (S1)*

*Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH:**

**JAJANG MOMOR RIZKIANA**

**NPM. 166610176**

**PEMBIMBING:**

**ROMI CENDRA, M.Pd**

**NIDN. 1016058703**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2020**

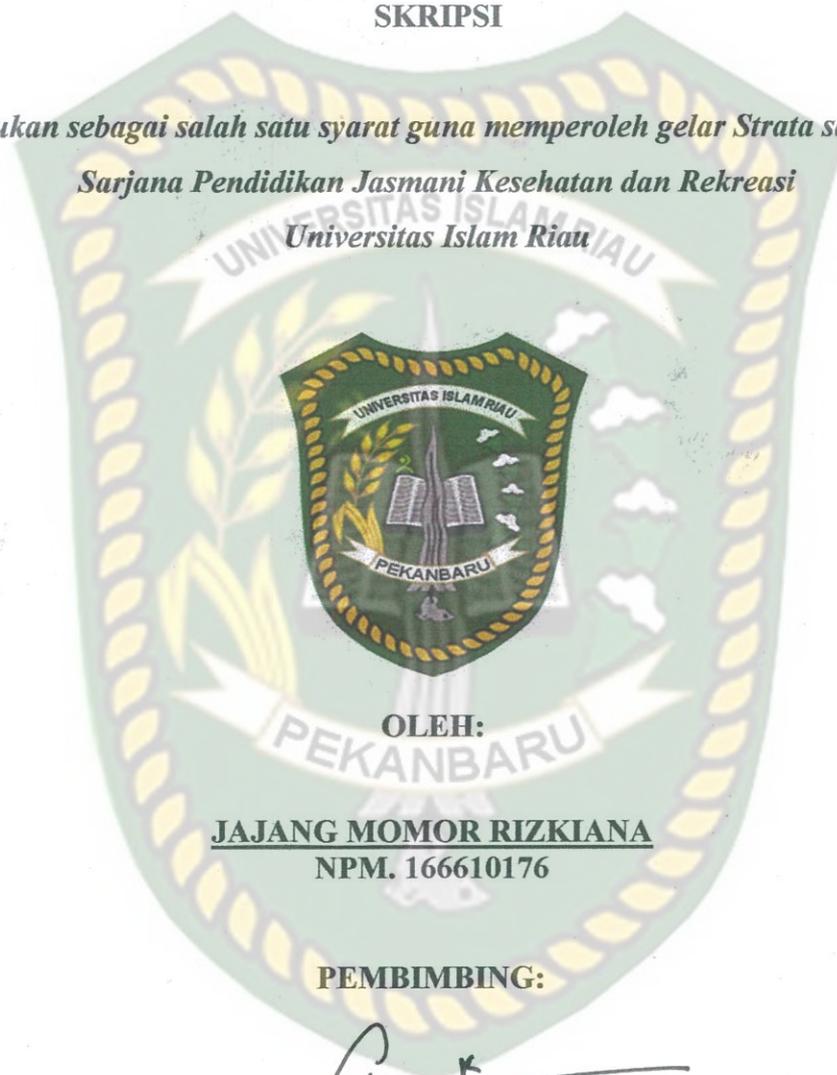
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FKIP  
PENJASKESREK ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata satu (S1)*

*Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH:**

**JAJANG MOMOR RIZKIANA**

**NPM. 166610176**

**PEMBIMBING:**

**ROMI CENDRA, M.Pd**

**NIDN. 1016058703**

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

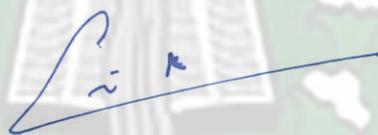
**PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FKIP  
PENJASKESREK ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Jajang Momor Rizkiana  
NPM : 166610176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Starta Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing utama



**ROMI CENDRA, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



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

**Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Di Fakultas Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau**

**Wakil Dekan 1 Fkip UIR**



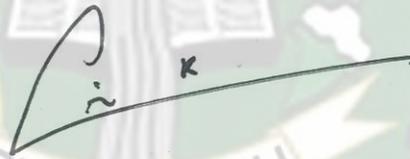
**Drs. Hj. Tity Hastuti, M.P.d**  
**NIDN. 00011095901**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Jajang Momor Rizkiana  
NPM : 166610176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Starta Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Fkip Pada Mahasiswa  
Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau

Disetujui oleh :

Pembimbing utama



**ROMI CENDRA, M.Pd**  
NIDN. 1016058703

Mengetahui

**Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan  
Universitas islam riau**



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

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di  
Bawah ini :

Nama : Jajang Momor Rizkiana  
NPM : 166610176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Starta Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

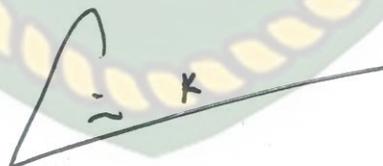
Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul :

**“TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FKIP  
PENJASKESREK ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM RIAU”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana  
perlunya.

Disetujui oleh :

Pembimbing utama



**ROMI CENDRA, M.Pd**  
NIDN. 1016058703

## ABSTRAK

Jajang Momor Rizkiana. 2020, Skripsi: Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

---

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau dengan jumlah sampel 20 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif. Teknik pengumpulan data adalah teknik observasi dan tes. Teknik analisis data yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil klarifikasi tes kesegaran jasmani mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 UIR tidak terdapat baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklarifikasi baik 18-21 terdapat 1 orang responden 5%, sedangkan diklarifikasi sedang 14-17 terdapat 5 orang responden 25%, diklarifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 2 orang dengan responden yakni 10%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau yaitu 12,5 dalam persentase 60% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau berada dalam kategori Kurang.

**Kata Kunci :** *Tingkat Kesegaran Jasmani*

## ABSTRACT

**Jajang Momor Rizkiana. 2020, Thesis: The Level of Physical Freshness of the 2016 Class 2016 FKIP Penjaskesrek Student of Riau Islamic University.**

---

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the students of FKIP Penjaskesrek class of 2016, Universitas Islam Riau. The population of this study was all students of the 2016 Physical Education Faculty of Physical Education, Universitas Islam Riau with a total sample of 20 people. The method used in this research is descriptive method. The data collection techniques were observation and test techniques. The data analysis technique is to do the sum of the physical fitness norms that have been determined based on the TKJI test. From the results of the clarification of the physical fitness tests of the students of the Physical Education and Health Center for the class of 2016 UIR was not very good or 22-25 of the respondents were 0%, it was clarified that either 18-21 there was 1 respondent 5%, while it was clarified moderate 14-17 there were 5 respondents 25%, it is clarified that it is not enough 5-9 there are 2 people with respondents namely 10%. Based on the results of the research and data analysis that has been presented, the physical fitness level score of the 2016 class of Physical Health Faculty of Physical Education and Health Faculty students of Universitas Islam Riau is 12.5 in a percentage of 60% so that it can be concluded that the physical fitness level of the 2016 class of Physical Health Education Faculty students of Riau Islamic University is in the Less category.

**Keywords:** *Physical Fitness Level*

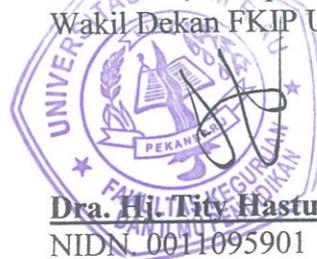
## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Jajang Momor Rizkiana  
NPM : 166610176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10 Oktober 2019	Acc judul	
10 Februari 2020	1. Perbaiki Penulisan 2. Tambahkan teori	
20 Februari 2020	Acc Proposal	
02 Juli 2020	Ujian proposal	
11 Agustus 2020	Perbaiki proposal 1. Ganti judul	
25 Agustus 2020	Penelitian	
11 September 2020	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, 11 September 2020  
Wakil Dekan FKIP UIR



**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
NIDN. 0011095901

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jajang Momor Rizkiana  
NPM : 166610176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : strata satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fkip  
Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam  
Riau.

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 yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Deimian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, September 2020

Penulis,



Jajang Momor Rizkiana

NPM. 166610176

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau”**. Penulisan proposal ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu.

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Romi Cendra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen beserta staf tata usaha Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulisan belajar di Universitas Islam Riau.

6. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagai semestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Agustus 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	6
a. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	8
b. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	10
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	11
B. Kerangka Berfikir.....	11
C. Pertanyaan Tindakan.....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	
A. Jenis Penelitian.....	13
B. Subjek Penelitian.....	14
C. Defenisi Operasional.....	15

D. Pengembangan Instrument .....	15
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	30
B. Analisa Data .....	37
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>



## DAFTAR TABEL

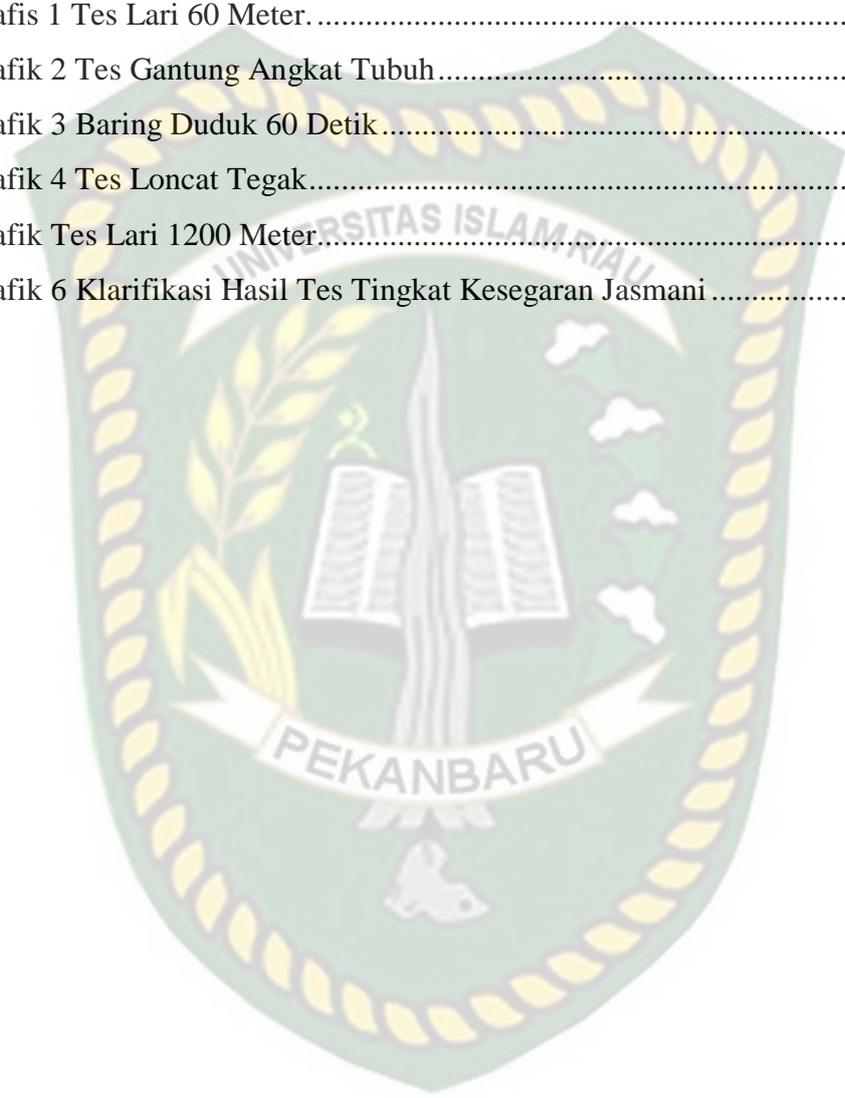
	<b>Halaman</b>
1. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera .....	26
2. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera .....	29
3. Data Hasil Tes Lari Cepat 60 Meter Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau .....	30
4. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau .....	31
5. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau .....	32
6. Data Hasil Tes Loncat Tegak Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau .....	33
7. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau .....	34
8. Klasifikasi hasil tes kesegaran mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016 UIR .....	36
9. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Posisi Star Lari 60 Meter.....	17
2. Palang Tunggal.....	18
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	18
4. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal. ....	19
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	20
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	21
7. Sikap Duduk Dengan Siku Menyentuh Paha.....	21
8. Papan Loncat Tegak.....	22
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	23
10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin .....	23
11. Posisi Star Lari 1200 Meter.....	24
12. Gerakan Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintas Garis Finish....	25

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Grafis 1 Tes Lari 60 Meter.....	31
2. Grafik 2 Tes Gantung Angkat Tubuh.....	32
3. Grafik 3 Baring Duduk 60 Detik.....	33
4. Grafik 4 Tes Loncat Tegak.....	34
5. Grafik Tes Lari 1200 Meter.....	35
6. Grafik 6 Klarifikasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Lampiran Sampel Penelitian .....	45
2. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 60 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	46
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Angkat Tubuh 60 Detik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	48
4. Data Tes Kesegaran Jasmani Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	50
5. Data Tes Kesegaran Jasmani Loncat Tegak Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	52
6. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 UIR.....	54
7. Dokumentasi penelitian.....	56

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik tanpa ada hambatan pada kekuatannya. Olahraga juga dimaksudkan untuk pembuktian mahasiswa mendapatkan pencapaian prestasi yang menggelutinya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan di Indonesia. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Kondisi kesegaran jasmani menggambarkan potensi dan kemampuan kondisi fisik dalam tubuh seseorang untuk melakukan

kegiatan atau tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami atau memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang olahraga dan pendidikan. Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Suharto (2000:1) mengatakan bahwa kesegaran jasmani ialah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Selain itu, Menurut Roji dalam Prasetio,dkk (2017:87) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan pada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif dalam sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak mahasiswa melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran atau kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani mahasiswa semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Yang mana kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik, dan akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Namun berdasarkan hasil pengamatan dilapangan peneliti menemukan bahwa masih banyak mahasiswa FKIP Penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau yang mudah kelelahan dan cepat letih dalam melakukan kegiatan olahraga, salah satu contohnya yaitu pada saat mahasiswa melakukan kegiatan lari keliling lapangan 1200 meter. Hal ini disebabkan karena mahasiswa FKIP Penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau jarang melakukan kegiatan latihan kesegaran atau kebugaran jasmani. Maka berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik dan dianggap perlu untuk melakukan penelitian secara ilmiah mengenai “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- A. Banyaknya mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau yang mudah kelelahan dalam melakukan kegiatan olahraga.
- B. Masih banyak mahasiswa yang berulang kali istirahat dan hanya melihat temannya yang lain melakukan kegiatan olahraga.
- C. Belum diketahui daya tahan tubuh mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau.
- D. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

## **C. Pembatasan Masalah**

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

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu ” Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa FKIP penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain :

1. Untuk menambah pengetahuan mahasiswa akan kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.
2. Sebagai bahan informasi yang membantu mahasiswa dalam latihan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti, Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa serta sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan star satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bagi Universitas, Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani ialah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Misalnya, kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya.

Menurut Roji dalam Prasetio,dkk (2017:87) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan pada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif dalam sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukam tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan

menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang (Muhammad Ichsan dalam irfandi,dkk., 2016:9)

Janwar (2020:24) menyatakan bahwa Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Yang mana kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik, dan akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Menurut Mutohir dan Maksun dalam Yulianti,dkk (2018: 56) Kesegaran jasmani ialah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas dalam sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmanii yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walapun pekerjaannya tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kesegaran

jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Menurut teori di atas kesegaran jasmani ialah kebutuhan yang sangat berperan penting dalam menjalankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh individu seseorang untuk melakukan aktivitas dalam sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang lainnya.

**a. Komponen- komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Nurhasan,dkk dalam Prakoso (2015:10) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Menurut Sepriadi,dkk (2017:26) Untuk membentuk kesegaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni dayatahan kardiovascular, dayatahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Untuk mencapai derajat kesegaran jasmanai setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan. Selanjutnya, menurut Gusril dalam Sepriadi,dkk (2017:26) komponen kesegaran jasmani di antaranya adalah:

- 1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.
- 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.
- 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan.
- 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian

atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu.

- 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik.
- 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.
- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular.
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

**b. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Sepriadi,dkk (2017:27) mengemukakan bahwa peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah. Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

### c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Gusril dalam Sepriadi,dkk (2017:27) menyatakan bahwa fungsi kesegaran jasmani ialah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani yaitu untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Kesegaran jasmani sangat berguna bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh. Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Utari dalam Sepriadi,dkk (2017:27).

### B. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai satu kajian yang dibuat berdasar teori yang diambil.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik tanpa mengalami atau memperlihatkan kelelahan/kelelahan yang berarti serta menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu

keterampilan dan mencapai kebugaran jasmani yang maksimal, dan cara untuk mencapai kebugaran jasmani yang maksimal harus dilakukan latihan kondisi fisik yang terprogram dan terencana.

Tes kebugaran jasmani merupakan bentuk suatu cara untuk mempertontonkan atau untuk mengetahui kebugaran jasmani pada manusia. Dan di penelitian ini peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani yang terdapat pada mahasiswa FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2016 Universitas Islam Riau. Tes kebugaran jasmani ini merupakan satu rangkaian tes oleh karena itu seluruh tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus. Adapun serangkaian gerakan yang akan di jadikan tes kebugaran jasmani (TKJI) antara lain : 1) Lari (sprint) 60 meter, 2) Lompat/loncat tegak, 3) Sit-Up/Baring duduk 60 detik, 4) Pull Up/Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, 5) Lari 1200 meter untuk putra. Tujuan dilakukan Tes Kebugaran Jasmani ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah maka pernyataan penelitian yang diajukan peneliti sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau”.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat bagaimana peningkatan terhadap Tingkat kebugaran Jasmani pada mahasiswa FKIP penjas kesrek angkatan 2016 dengan demikian penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi suatu objek ilmiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna. Makna adalah data yang sebenarnya sedangkan objek ilmiah adalah objek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek tersebut.

Menurut Zainal arifin (2014:29) penelitian kualitatif adalah penelitian untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam konteks waktu dan situasi bersangkutan, dilakukan secara wajar dan alami sesuai dengan kondisi objektif di lapangan tanpa adanya manipulasi, serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kualitatif. Proses penelitian yang dimaksud antara lain melakukan pengamatan terhadap orang dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi dengan mereka, dan berupaya memahami bahasa dan tafsiran dengan mereka tentang dunia sekitar. Untuk itu, peneliti harus terjun ke lapangan dengan waktu yang cukup lama.

Sedangkan metode deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan (to describe), menjelaskan dan menjawab persoalan-persoalan tentang fenomena dan peristiwa yang terjadi saat ini, baik tentang fenomena sebagaimana adanya maupun analisis hubungan antara berbagai variabel dalam suatu fenomena. Pola-pola penelitian deskriptif ini, antara lain: studi kasus, *causal comparative*, korelasional, dan pengembangan. Menurut Maksimum dalam Nugraha dan Endang (2014:512) metode penelitian deskriptif adalah yang dimana peneliti nya tidak memberi kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala yang diamati telah terjadi (Eks-Post-Facto).

## **B. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Keseluruhan subyek penelitian ini adalah populasi. Apabila seseorang ingin meneliti semua element yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. “studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus” Arikunto dalam maghfud Hadi dan budi (2016:398) subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau dengan jumlah 325 orang putra.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasinya yang diteliti. Karena hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel, penelitian sampel baru boleh dilaksanakan apabila keadaan subjek di dalam populasi benar-benar homogeny Arikunto dalam Kusmanto tahun

(2014:99) karena judul penelitian ini Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI), Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, artinya suatu cara pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan atau tujuan tertentu serta berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang sudah di ketahuinya. Jadi setelah beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 325 orang. Maka pengambilan sampelnya yaitu mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau yang berjumlah 20.

### **C. Defenisi Operasional**

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam penafsiran istilah, yang dipergunakan dalam penelitian ini agar lebih mudah untuk dimengerti maka penulis memberikan penjelasan tentang istilah yang digunakan sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus merasakan kelalahan yang berarti dan masih mempunyai pandangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain nya berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang terarahkan atau tersusun dengan semestinya dengan melibatkan komponen kesegaran.

### **D. Pengembangan instrument**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket adalah kusioner. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 universitas islam riau dilakukan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) berdasarkan usia 16-19 tahun.

Depdiknas (1999:6-21) Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun.

### **1. Tes Lari Cepat 60 Meter**

1. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .
2. Alat dan fasilitas :
  - a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 60 meter.
  - b. Peluit.
  - c. Stopwatch.
  - d. Bendera start dan tiang pancang.
  - e. Alat tulis
3. Petugas tes :
  - a. Juru keberangkatan.
  - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
4. Pelaksanaan :
  - a. Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b. Gerakan :
    1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
    1. Pelari mencuri start
    2. Pelari tidak melewati garis finish.
    3. Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.
  - d. Pengukuran waktu : waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :



**Gambar 1. Posisi Start Lari 60 Meter.**  
(Depdiknas, 1999:7)

- e. Pencatat hasil.
  1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Dalam satuan waktu detik.
  2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

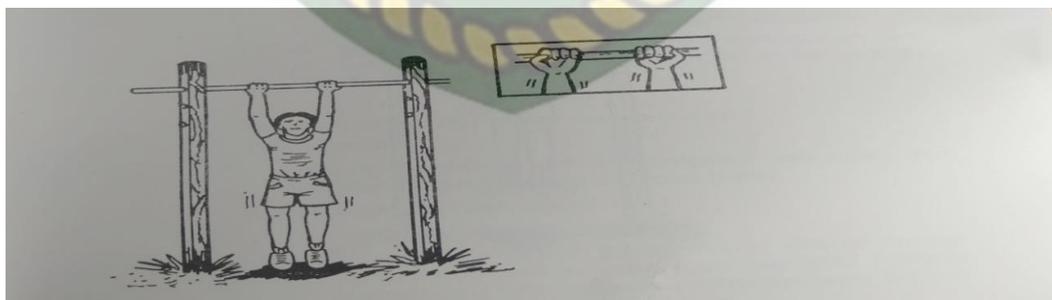
- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lantai rata dan bersih.

- b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.
- c. Stopwatch.
- d. Alat tulis.



**Gambar 2. Palang Tunggal Gantung.**  
(Depdiknas, 1999:8)

- (3) Petugas tes :
  - a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
  - a. Sikap permulaan. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.



**Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.**  
(Depdiknas, 1999:9)

- b. Gerakan :

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



**Gambar 4. Sikap Dagu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.  
(Depdiknas,1999:10)**

- c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :
  1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
  2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
  3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil.
  1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini.

### 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
  - b. Stopwatch.
  - c. Alat tulis.
  - d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.
- (3) Petugas tes ;
  - a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- (4) Pelaksanaan :
  - a. Sikap permulaan.
    1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut + 90o kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala



**Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.**  
(Depdiknas, 1999:14)

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

b. Gerakan.

1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



**Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Duduk  
(Depdiknas, 1999: 14)**



**Gambar 7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.  
(Depdiknas, 1999:15)**

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

**Catatan :**

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

#### 4. Tes Loncat Tegak

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala centimeter, 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.



**Gambar 8. Papan Loncat Tegak  
(Depdiknas, 1999:17)**

- b. Serbuk kapur.
- c. Alat penghapus papan tulis
- d. Alat tulis.

(3) Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap Permulaan.

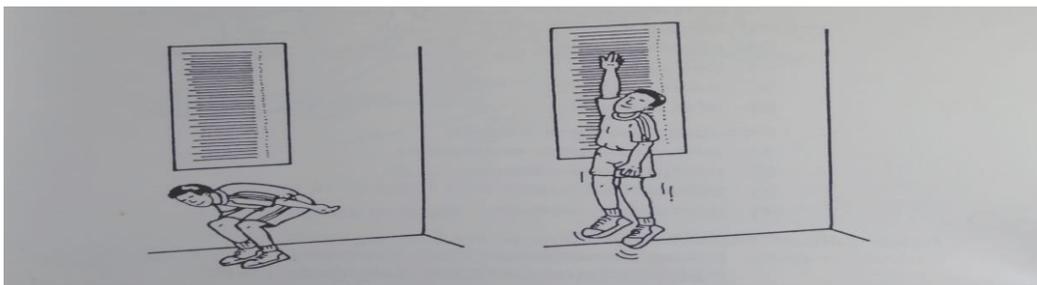
1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



**Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.**  
(Depdiknas, 1999:17)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



**Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Sikap Meloncat Setinggi Mungkin.**(Depdiknas, 1999:19)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.
- c. Dengan kreteria penilaiannya

#### 5. Tes Lari 1200 Meter

- (1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lintasan lari jarak 1200 meter.
  - b. Bendera start dan tiang pancang.
  - c. Peluit
  - d. Stopwatch
  - e. Alat tulis.



**Gambar 11. Posisi Start Lari 1200 Meter  
(Depdiknas, 1999: 21)**



**Gambar 12. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish  
(Depdiknas, 1999: 21)**

- (3) Petugas tes:
- a. Petugas keberangkatan.
  - b. Pengukur waktu,
  - c. Pencatat hasil,
  - d. Pembantu umum.
- (4) Pelaksanaa.
- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b. Gerakan.
    1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
    2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

**Catatan :**

- c. Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start.
  - d. Lari diulang bila mana pelari tidak mencapai garis start.
- (5) Pencatatan Hasil.
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.

- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.

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

**Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera.**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	Sd - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 keatas	S.d - 3'14"	5
4	7.3" – 8.3"	14-18	30-40	60-72	3'15"- 4'25"	4
3	8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59	4,26"- 5'12"	3
2	9.7 -11.0"	5-8	10-20	39-49	5'13"- 6'33"	2
1	11,1"-dst	0-4	0-9	38 dst.	6'34"- dst.	1

(Depdiknas 1999:28)

### **Pentunjuk umum**

Dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ada beberapa hal yang harus di perhatikan, sebagai berikut:

1. Peserta
  - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh karena itu peserta memang harus benar-benar dalam kondisi yang prima atau sehat.
  - b. Diharapkan peserta sudah makan sebelum 2 (dua) jam tes akan dilaksanakan.
  - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga.
  - d. Hendaknya sudah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
  - e. Diharapkan sebelum melakukan tes peserta pemanasan terlebih dahulu atau (*warming up*).
  - f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
  - a. Harap memberikan pemanasan lebih dulu.
  - b. Memberikan kesempatan kepada peseta untuk mencoba gerakan-gerakan.
  - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
  - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
  - e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan pada satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
  - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data-data dan informasi pada penelitian ini menggunakan, yaitu:

#### **1. Observasi**

Penelitian mengamati secara langsung obyek yang diteliti ,baik dengan cara mengamati maupun mencatat guna untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai kebugaran jasmani pada mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

#### **2. Study Keperpustakaan**

Yaitu pengumpulan data, teori-teori, bahan-bahan tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian.

#### **3. Tes dan Pengukuran**

Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, berdasarkan Kelompok Usia 16-19 tahun untuk putera, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 60 meter (2) Tes gantung angkat tubuh (3) Tes baring duduk (4) Tes loncat tegak (*vertical jump*) (5) Tes lari jauh 1200 meter.

### **F. Teknik Analisis Data**

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau 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.

**Table 2. Norma Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun putra.**

NO	Jumlah Nilai	Klarifikasi
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)

(Depdiknas, 1999:29)

Kemudian menurut Hadi dalam irfandi dan zikru rahmat (2016:13) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N=jumlahresponden

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan permasalahan di atas yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka dijelaskan tentang tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau. Tes yang digunakan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FKIP penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau adalah 20 orang sebagai berikut:

#### 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari Cepat 60 Meter Mahasiswa FKIP Penjas kesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau

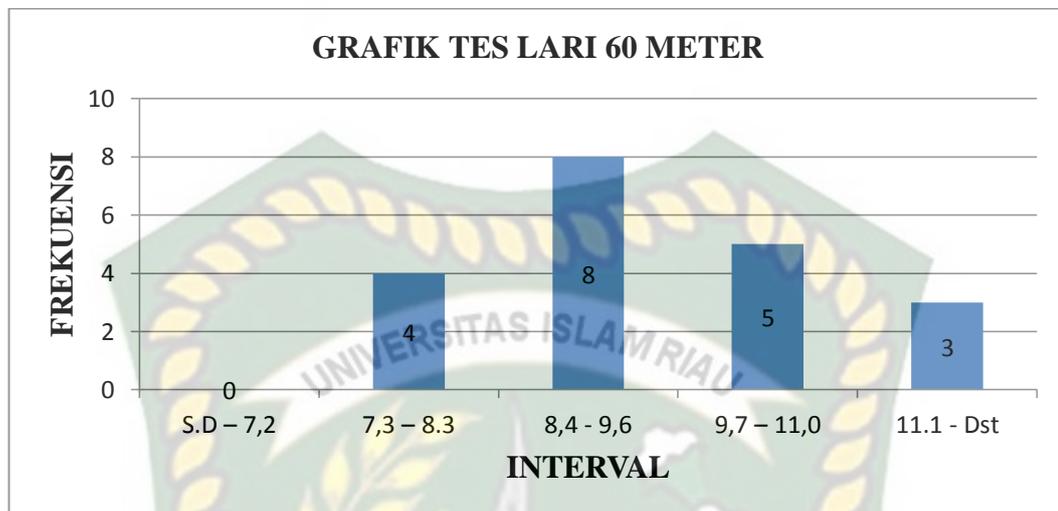
Dilihat pada data yang terkumpul dari 20 orang sampel didapat skor atau angka tercepat yaitu 7,85 detik dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan persentase 20%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 25%, dan skor terendah yaitu 12,84 detik yang terdapat 3 orang dengan persentase 15%. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3 Data Hasil Tes Lari Cepat 60 Meter Mahasiswa FKIP Penjas kesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	S.D – 7,2	0	0%
2	7,3 – 8,3	4	20%
3	8,4 - 9,6	8	40%
4	9,7 – 11,0	5	25%
5	11.1 – Dst	3	15%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

#### Data Penelitian 2020

Tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.

**Grafis 1 Tes Lari 60 meter**

**2. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

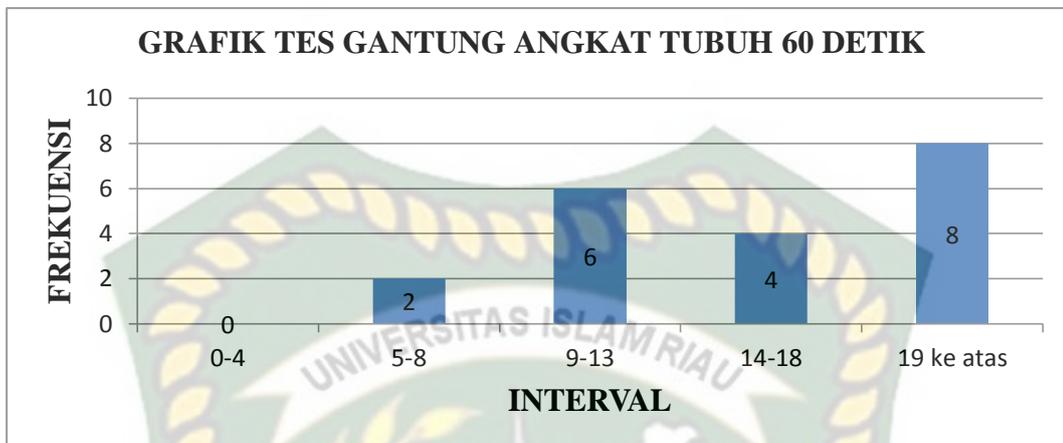
Dilihat pada data yang terkumpul dari 20 orang sampel didapat skor terbanyak yaitu 18 dengan nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 10%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 30%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 20%, dan yang mendapat nilai 1 terdapat 8 orang dengan persentase 40%. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4 Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif
1	19 ke atas	0	0%
2	14-18	2	10%
3	9-13	6	30%
4	5-8	4	20%
5	0-4	8	40%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

**Data Penelitian 2020**

Tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.

**Grafik 2 Tes Gantung Angkat Tubuh**

### 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

Dilihat pada data yang terkumpul dari 20 orang sampel didapat skor terbesar yaitu 46 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, nilai 4 terdapat 8 orang dengan persentase 40%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 40%, dan skor terkecil adalah 19 dengan nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 15%. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

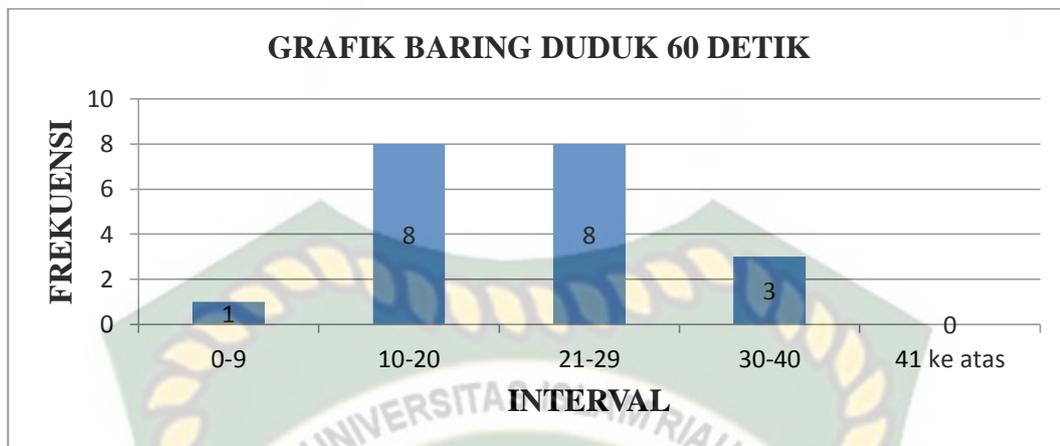
**Tabel 5 Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	41 ke atas	1	5%
2	30-40	8	40%
3	21-29	8	40%
4	10-20	3	15%
5	0-9	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

**Data Penelitian 2020**

Tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.

### **Grafik 3 Baring Duduk 60 Detik.**



#### 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

Dilihat pada data yang terkumpul dari 20 orang sampel didapat skor atau angka terbesar yaitu 73 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, nilai 4 terdapat 7 orang dengan persentase 35%, nilai 3 terdapat 7 orang dengan persentase 35%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 25%, dan skor terkecil yaitu 42. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

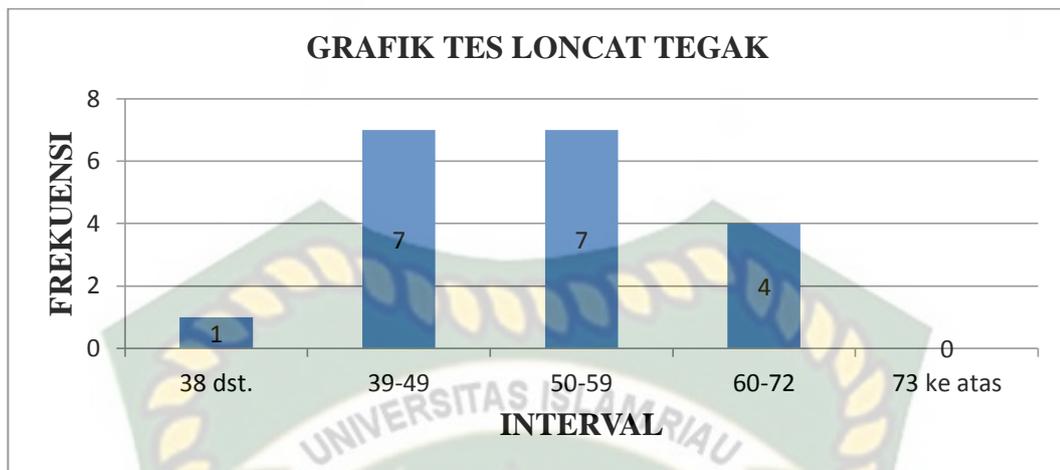
**Tabel 6 Data Hasil Tes Loncat Tegak Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	73 ke atas	1	5%
2	60-72	7	35%
3	50-59	7	35%
4	39-49	5	25%
5	38 dst.	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

#### Data Penelitian 2020

Tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.

#### Grafik 4 Tes Loncat Tegak.



**5. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

Dilihat pada data yang terkumpul dari 20 orang sampel didapat skor atau angka tercepat yaitu 5,11 dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 15%, nilai 1 terdapat 16 orang dengan persentase 80%, dan skor terendah atau paling lama yaitu 12,05. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

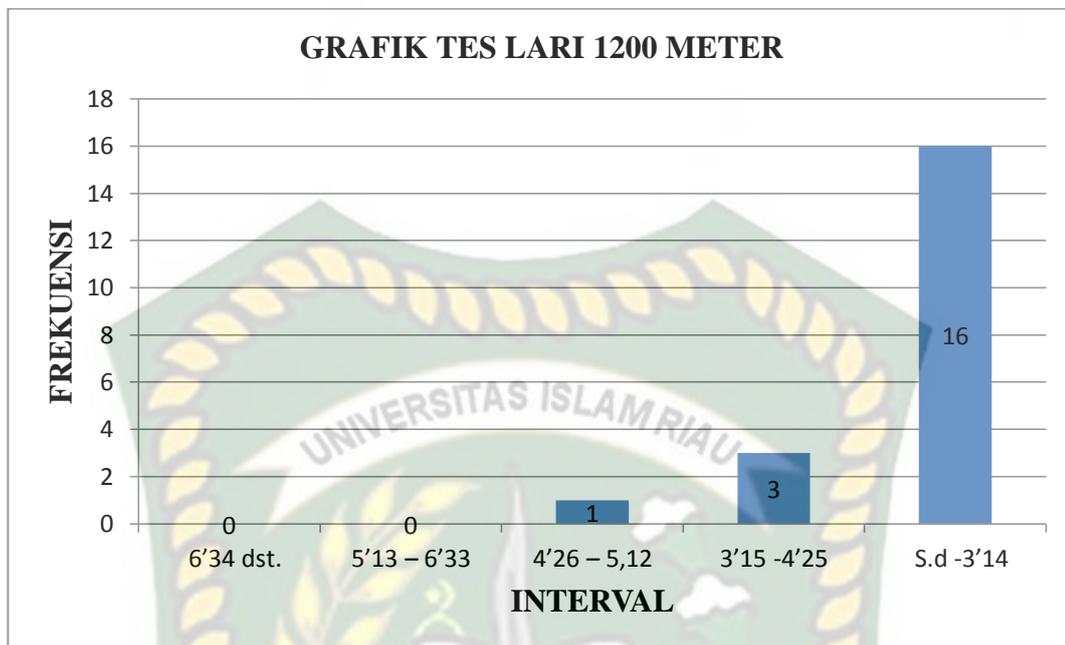
**Tabel 7 Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.**

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif
1	S.d -3'14	0	0%
2	3'15 -4'25	0	0%
3	4'26 – 5,12	1	5%
4	5'13 – 6'33	3	15%
5	6'34 dst.	16	80%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

**Data Penelitian 2020**

Tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.

**Grafik Tes Lari 1200 Meter.**



#### 6. Klarifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2016 Universitas Islam Riau.

Dari hasil klarifikasi tes kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek fkip angkatan 2016 uir tidak terdapat baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklarifikasi baik 18-21 terdapat 1 orang responden 5%, sedangkan diklarifikasi sedang 14-17 terdapat 5 orang responden 25% , diklarifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 2 orang dengan reponden yakni 10% ,kemudian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8 klasifikasi hasil tes kesegaran mahasiswa penjas kesrek angkatan 2016 uir.

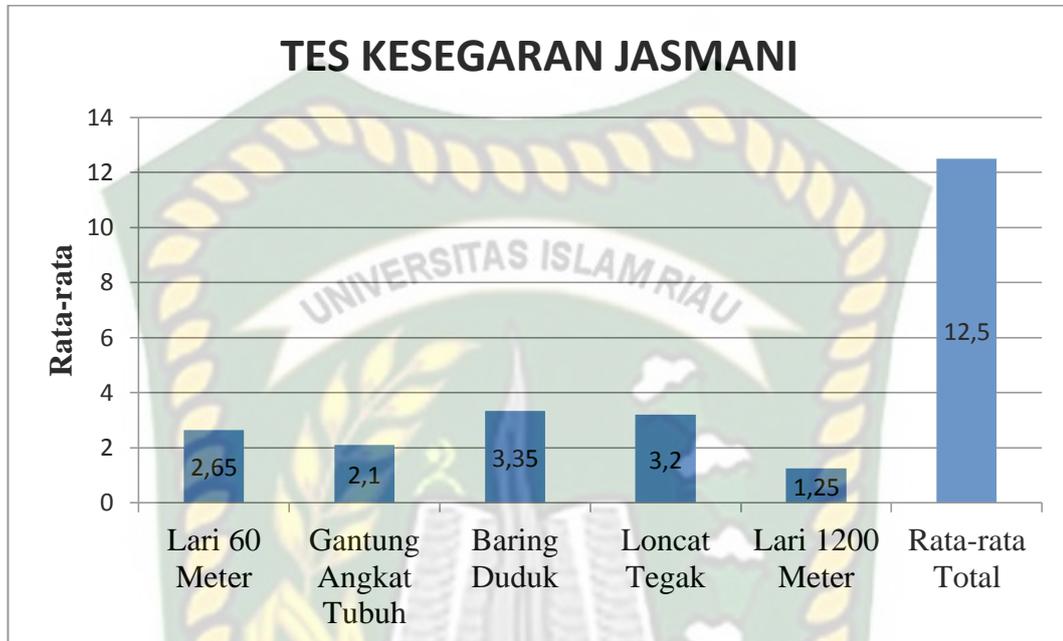
No	Nama	Tes Kesegaran Jasmani					Nilai	Kategori
		Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter		
1	Bayu Rizaldi	2	1	3	4	1	11	<b>Kurang</b>
2	Anggi Riusman	3	3	4	4	1	15	<b>Sedang</b>
3	Dicky Ikhsan	2	1	3	3	1	10	<b>Kurang</b>
4	M.Fadhil	3	3	4	2	1	13	<b>Kurang</b>
5	Arif Putra	1	2	2	5	1	11	<b>Kurang</b>
6	M. Azizul Fikal	3	1	4	3	2	13	<b>Kurang</b>
7	Encek Syafizal	3	3	3	4	1	14	<b>Sedang</b>
8	Khoirun Nasrun	3	3	4	4	2	16	<b>Sedang</b>
9	Rudi Saputra	3	3	3	3	3	13	<b>Kurang</b>
10	Rafi	2	4	3	3	1	14	<b>Sedang</b>
11	Andi Supriyadi	3	2	3	4	1	13	<b>Kurang</b>
12	M. Ade Ramadan	3	3	4	2	1	13	<b>Kurang</b>
13	M.derry	1	1	2	2	1	7	<b>Kurang sekali</b>
14	Rizal	2	1	4	2	1	10	<b>Kurang</b>
15	Andes	4	4	5	4	2	19	<b>Baik</b>
16	Racmad sanusi	4	2	4	2	1	13	<b>Kurang</b>
17	Mursalin	4	2	4	4	1	15	<b>Sedang</b>
18	Ricky kurniawan	1	1	2	3	1	8	<b>Kurang sekali</b>

19	Muhamad bayhaqi	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>
20	Dwiki	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>
<b>Jumlah</b>		<b>53</b>	<b>42</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>25</b>	<b>250</b>	<b>Kurang</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>2,65</b>	<b>2,1</b>	<b>3,35</b>	<b>3,2</b>	<b>1,25</b>	<b>12,5</b>	



Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

Grafik 6 Klarifikasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.



#### B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang di uji kebenarannya yang faktanya ditemukan yaitu tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016 uir dari hasil tes dan penjumlahan yang tergolong baik dengan presentase 5%, sebanyak 1 orang dari jumlah sampel 20 yang diteliti, tergolong sedang dengan presentase 25% sebanyak 5 orang dari 20 sampel yang diteliti, tergolong kurang dengan presentase 60% sebanyak 12 orang dari 20 sampel yang diteliti, sedangkan dari tes kategori kurang sekali dengan persentase 10% atau sebanyak 2 orang dari 20 sampel yang diteliti.

Untuk lebih jelas dapat di lihat dari tabel di bawah ini :

**Tabel 9 kategori tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016 uir.**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	1	5%
3	Sedang (S)	14 – 17	5	25%
4	Kurang (K)	10 – 13	12	60%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	2	10%
	<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

#### Data penelitian 2020

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rat tes kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016 uir dengan skor 12,5 dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk mahasiswa usia 16-19 tahun putra, maka kategori yang didapatkan mahasiwa penjaskesrek angkatan 2016 tergolong **kurang**. Dengan diperoleh hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisis data di atas, maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2016 universitas islam riau dalam kategori **kurang**.

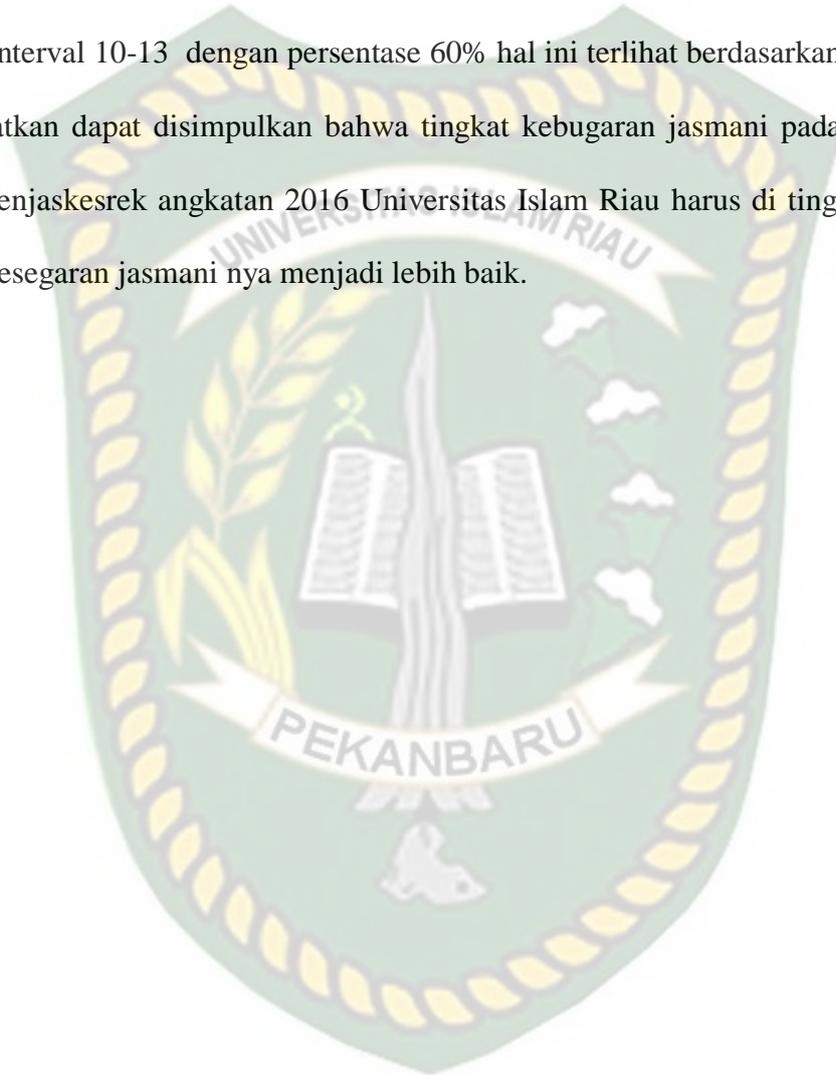
#### C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya atlit yang memilikinya, melainkan harus dimiliki oleh setiap manusia, karena kesegran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia agar tidak mudah kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik itu kegiatan aktivitas olahraga ataupun akativitas gerak yang lainnya. Apabila kita memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka kita tidak akan cepat lelah atau mudah dalam melakukan kegiatan apa saja, seperti kegiatan olahraga dan aktifitas lain yang kita lakukan sehari-hari, namun sebaliknya jika kita memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka tubuh kita akan cepat lelah dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dan akan sulit dalam melakukan aktivitas olahraga.

Seorang mahasiswa fkip penjas kesrek hendaknya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, agar saat melakukan kegiatan aktivitas olahraga atau kegiatan pembelajaran serta kegiatan organisasi lainnya tidak mudah mengalami kelelahan dan kegiatan proses aktifitas olahraga dan kegiatan pembelajaran atau kegiatan organisasi di kampus dapat berjalan dengan lancar atau mudah. Jadi setiap manusia berhak memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, seperti mempunyai daya tahan tubuh yang kuat supaya tidak mudah kelelahan dalam melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan gerak yang dilakukan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah suatu hal yang sangat penting bagi tubuh manusia dan sudah menjadi kebutuhan bagi kehidupan manusia, karena kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan manusia dalam sehari-hari. Setiap harinya manusia pasti banyak melakukan gerakan dalam bekerja, seperti melakukan aktifitas olahraga dan melakukan suatu pekerjaan. Dalam hal tersebut kita harus mempunyai daya tahan tubuh yang kuat atau stabil yaitu dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan bagi kehidupan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari agar tidak mudah lelah dan kecapean. Jika tingkat kebugaran jasmani kita rendah atau daya tahan tubuh kita lemah maka kita tidak akan kuat melakukan kegiatan olahraga atau kegiatan aktifitas tanpa terduga lainnya dengan waktu yang lama, melainkan baru sebentar melakukan suatu pekerjaan atau aktifitas olahraga sudah merasa lelah dan cape sehingga kegiatan tidak terselesaikan dengan baik atau terhambat.

Pada hasil perhitungan dan penghasilan data penelitian, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa fkip penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 12,5 yang terletak pada interval 10-13 dengan persentase 60% hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa fkip penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau harus di tingkatkan lagi agar kebugaran jasmani nya menjadi lebih baik.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau termasuk dalam kategori “**Kurang**”. Hal ini terlihat pada skor tingkat kesegaran jasmani mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau yaitu 12,5 dalam persentase 60%.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapatkan oleh peneliti dari hasil pembahasan dan analisis data dalam penelitian ini maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kesegaran jasmani yaitu:

1. Kepada mahasiswa fkip penjaskesrek angkatan 2016 Universitas Islam Riau 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 jasmani agar kondisi kebugaran jasmani atlet tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya. Sehingga pada saat akan menghadapi acara atau festival, atlet siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi kebugaran yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal.

3. Kepada peneliti selanjutnya yaitu sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama mengenai “Tingkat Kesegaran Jasmani” pada masa yang akan datang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2014). *Penelitian Pendidikan, Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Kebugaran Jasmani, Penjas, Siswa Sekolah*, 7(2) 143-155.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Tahun 1999/2000.
- Faalahudin, A., & Admaja, A. T. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keilmu Olahraga*, 1(1), 49-55.
- Hadi, N. M., & Prihatno, J. B. (2016). Hubungan Anatar Aktivitas Sehari-Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas 5 SDN Lidah Wetan II/462, Kota Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2) 396-400.
- Irfandi & Rahmat, Z. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (*THE PHYSICAL FITNESS*) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Tingkat Kebugaran Jasmani*, 3(2), 8-16.
- Kusmanto. (2014). Pengaruh Berfikir Kritis Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Memecahkan Masalah Matematika. *Eduma Vol.3 No.1 Juli 2014*, 92-116.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olah Raga.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2) 86-91.
- Sepreadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1) 25-34.
- Sinuraya, J. F., & Basgimata Barus, J. B. N. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Qiality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1) 23-32.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1),1-9.

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Ihram, Y. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Tingkat Kesegaran Jasmani*, 55-69.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau