



Analysis of Physical Fitness of PGSD Study Program Students Class of 2022 Megarezky University

Muh Ilham Budi Utama^{1*}, R. Supardi², Budyanita Asrun³

¹Fakultas Keguruan Universitas Megarezky, ²Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Megarezky, ³Fakultas Teknologi Kesehatan Universitas Megarezky

Corresponding Author: Muh Ilham Budi Utama muhilham1231@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Analysis, Physical Fitness

Received : 16 December

Revised : 17 January

Accepted: 17 February

©2023 Utama, Supardi, Asrun:
This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRACT

This study aims to determine the state of the physical fitness level of the 2022 PGSD study program students. The variable in this study is the analysis of the physical fitness of the 2022 PGSD study program students at Megarezky University, while the sample of this study was 45 students consisting of 40 women and 5 men. Based on the results of the study it was found that the physical fitness of the 2022 PGSD study program students. The physical fitness of students on the test results. The average category is enough for 26 people (83%), Medium is 13 people (13%), and the Less category is 6 people (4%). By using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and data analysis that has been carried out, it is concluded that the Physical Fitness Analysis of PGSD Study Program Students Batch 2022, Megarezky University, is included in the good classification.

Analisis Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD Angkatan 2022 Universitas Megarezky

Muh Ilham Budi Utama^{1*}, R. Supardi², Budyanita Asrun³

¹Fakultas Keguruan Universitas Megarezky, ²Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Megarezky, ³Fakultas Teknologi Kesehatan Universitas Megarezky

Corresponding Author: Muh Ilham Budi Utama muhilham1231@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani

Received : 16 Desember

Revised : 17 Januari

Accepted: 17 Februari

©2023 Utama, Supardi, Asrun:
This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022 adapun variabel dalam penelitian ini yaitu analisis kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022 Universitas Megarezky, adapun sampel penelitian ini 45 Mahasiswa terdiri dari 40 Perempuan dan 5 Laki-Laki. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022. Kebugaran jasmani mahasiswa pada hasil tes. Rata-rata kategori cukup sebanyak 26 Orang (83 %), Sedang 13 Orang (13 %), dan Kategori Kurang sebanyak 6 Orang (4 %). Dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa Analisis Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD Angkatan 2022 Universitas Megarezky, termasuk kedalam klasifikasi baik.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di kampus maupun kegiatan lainnya. Dengan mengetahui kebugaran jasmani mahasiswa akan termotivasi menjaga kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataan yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa mahasiswa di prodi PGSD Universitas Megarezky mengalami kelelahan ketika mengikuti perkuliahan di kampus. Menurut Johan Saputra (2016: 1). Namum di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang telah diciptakannya. Hal ini manusia mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran. Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa akan termotivasi menjaga kesegaran jasmaninya. Menurut Affandi (2010:1). Aktivitas belajar menuntut tingkat jasmani yang prima. Tanpa kebugaran dan kebugaran tersebut, aktivitas akan menjadi kurang maksimal mungkin inilah pendidikan mengapa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi PGSD Universitas Megarezky sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD Unimerz, di kampus khususnya prodi PGSD sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani belum di ketahui karena sebelumnya belum pernah di adakan tes kebugaran jasmani terhadap mahasiswa khususnya di angkatan 2022.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022 Universitas Megarezky.

TINJAUAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Manusia mendambakan keputusan dan kebahagiaan dalam kehidupnya. Hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan memiliki kebugaran tubuh yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas yang tidak dapat kita hindari yaitu olahraga karena memiliki manfaat yang tak ternilai harganya karena kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang sangat pening dalam menjaga kesehatan. Adanya kesadaran dalam hidup akan sangat penting karena aktivitas olahraga dalam hidup sehari - hari sangat penting. Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan untuk Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kebugaran jasmani yaitu hal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Seorang olahragawan sangat membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi untuk dapat merai prestasi yang baik, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup dalam bekerja dengan baik agar dapat menjaga

kesegaran tubuh untuk aktivitas kerjanya agar berjalan dengan lancar. Demikian halnya juga dengan siswa sekolah lanjut tingkat pertama sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang lebih baik agar konsentrasi belajar baik.

Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018), kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas. Menurut Faid nafier Rachman (2017) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari - hari.

Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebugaran jasmani menurut muhajir (2006) adalah sebagai berikut:

- 1) Memperkuat sedi-sendi dan ligamen
- 2) Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- 3) Memperkuat otot rangka.
- 4) Menurunkan tekanan darah
- 5) Mengurangi lemak tubuh
- 6) Mengurangi kadar gula
- 7) Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan DR. Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Sangat banyak manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan setiap orang untuk menjaga atau pun meningkatkan kesehatan dan peforma. Manfaat kebugaran jasmani akan dirasakan oleh setiap orang yang peduli terhadap kebugaran jasmaninya.

Menurut Nurhasan (2008), fungsi kebugaran jasmani dalam aktifitas belajar, dapat dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani hinggadapat diketahui mengenai:

- a. Kemampuan fisik siswa
- b. Status kondisi keadaan siswa
- c. Melihat perkembangan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya
- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.
- g. Kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah, ditempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukung agar manusia yang memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran terdiri komponen - komponen yang dikelompokkan menjadi keompok yang sangat penting untuk kesehatan dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan.

Menurut Djoko Pekki Irianto(2004), komponen kebugaran jasmani yangsanga penting dengan kesehatan ada 4 yaitu :

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi
- b. Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi Tubuh

Menurut Roji(2004) komponen kebugaran jasmani terdiri dari :

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi
 - a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru,
 - b. Kemampuan adaptasi biokimia,
 - c. Bentuk tubuh,
 - d. Kekuatan otot,
 - e. Tenaga ledak otot,
 - f. Daya tahan otot,
- 2) Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - a. Kecepatan,
 - b. Kelincahan,
 - c. Kelentukan,
 - d. Kecepatan reaksi,
 - e. Koordinasi.

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam aspek yaitu : kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu : Daya tahan jantung dan paru - paru, kekuatan otot, daya tahan otot, bentuk tubuh, kekuatan otot , daya tahan otot. Sedangkan kebugaran jasmani

yang meliputi keterampilan, yaitu : kecepatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi. Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat menjujung segala aktifitas dengan baik.

Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

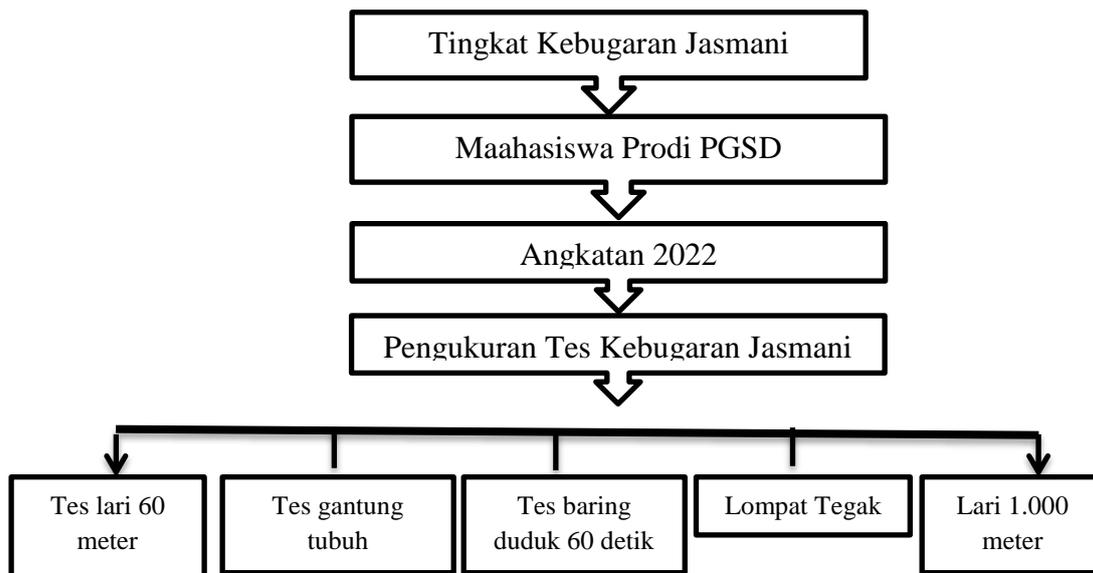
Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- 1) Overload (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- 2) Specificity (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- 3) Reversibel (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Kerangka Pikir

A. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

METODOLOGI

Menurut (Morissan,2014:37). Desain penelitian adalah menggunakan deskriptif untuk menjelaskan situasi atau peristiwa. Peneliti mengamati sesuatu (objek penelitian) dan menjelaskan apa yang diamatinya.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survey, teknik pengumpulan data dan tes pengukuran.

Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kampus Universitas Megarezky

Devenisi Operasional Variabel Penelitian

Variable yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani siswa Kelas VII Dan VIII SMP Negeri 2 Malangke Tahun ajaran 2021/2022. Artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari - hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang di ukur dengan tes kebugaran jasmani Indonesia(TKJI) untuk anak 13 -15 tahun yang terdiri dari lari 60 meter, tes gantung siku, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1.000 meter.

Populasi Dan Sampel

Surjaweni (2014) menyatakan bahwa “ Populasi adalah keseluruhan objek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh penelti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan populasi dan sampel dalam Penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi PGSD Universitas Megarezky Angkatan 2022 yaitu berjumlah 45 orang.

Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan untuk mengukur tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2021 untuk Siswa SMP Negeri 2 Malangke yang sudah ditentukan terdiri 5 tes yaitu:

- a. Lari 60 Meter
- b. Tes Gantung Angkat Tubuh
- c. Tes Baring Duduk 60 Detik
- d. Tes Loncat Tegak
- e. Tes Lari 1000 Meter

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data penelitian dilakukan dengan rumus yang telah ditentukan di analisis data yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang(S), Kurang (K), Kurang Sekali(KS). Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh mahasiswa putra dan putri Mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022

Hasil pengumpulan data penelitian dilakukan dengan rumus yang telah ditentukan di analisis data yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang(S), Kurang (K), Kurang Sekali(KS). Berikut ini terlebih

dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh mahasiswa putra dan putri Mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022.

Lari 60 Meter

Berdasarkan nilai tes Lari 50 Meter kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13 s/d 15 Tahun putra dengan s.d - 6,7'' dengan nilai 5 kategori sangat baik (SB), 6,8'' - 7,6'' dengan nilai 4 kategori baik (B), 7,7'' - 8,7'' dengan nilai 3 kategori sedang (S), 8,8'' - 10,3'' dengan nilai 2 kategori Kurang (K), 10,4'' - dst dengan kategori kurang sekali (KS). Berdasarkan keterangan di atas dan hasil penelitian yang telah dilakukan di Lapangan kampus Unimerz diperoleh 27 siswa dalam kategori sangat baik, 13 siswa dalam kategori baik, dan 1 siswa katogori sedang sebagaimana dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Lari 50 Meter Mahasiswa Prodi PGSD Universitas Megarez ky Angkatan 2022

Lari 50 Meter	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentasi %
S.d - 6,7''	Sangat Baik (SB)	5	27	66%
6,8'' - 7,6''	Baik (B)	4	13	32%
7,7'' - 8,77''	Sedang (S)	3	1	2%
8,8'' - 10,3''	Kurang (K)	2	0	0%
10,4 - dst	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
Jumlah			41	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari digram batang berikut :



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Lari 50 meter

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD angkatan 2022 unimerz dalam lari 50 Meter diperoleh hasil yaitu dari 41 sampel terdapat 27 siswa (66%) termasuk kategori baik sekali, 13 siswa (32%) termasuk kategori Baik, 1 siswa (2%) termasuk kategori sedang, dan kategori kurang 0% dan kategori kurang sekali 0%.

Gantung Tubuh

Berdasarkan nilai tes Gantung Angkat Tubuh kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13 s/d 15 Tahun putra dengan 16 ke atas dengan nilai 5 kategori sangat baik (SB), 11- 15 dengan nilai 4 kategori baik (B), 6 - 10 dengan nilai 3 kategori sedang (S), 2- 5 dengan nilai 2 kategori Kurang (K), 0 - 1 dengan kategori kurang sekali (KS). Berdasarkan tes gantung angkat tubuh mahasiswa prodi PGSD Unimerz angkatan 2022 di peroleh 9 siswa dalam kategori sedang, 31 siswa dalam kategori kurang dan 1 mahasiswa dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Prodi PGSD Universitas Megarezky Angkatan 2022

Gantung Angkat Tubuh	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
16- keatas	Sangat Baik (SB)	5	0	0%
11 - 15	Baik	4	0	0%
6 - 10	Sedang	3	9	22%
2- 5	Kurang	2	31	76%
0 - 1	Kurang Sekali (KS)	1	1	2%
Jumlah			41	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat dari diagram berikut :



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Gantung angkat Tubuh Putra

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani mahasiswa prodi PGSD Unimerz angkatan 2022 dalam gantung angkat tubuh diperoleh hasil yaitu dari 41 sampel terdapat (0%) termasuk kategori baik sekali, (0%) termasuk kategori Baik, 9 siswa (22%) termasuk kategori sedang, 31 siswa (76%) kategori kurang dan 1 siswa (2 %) kategori kurang sekali.

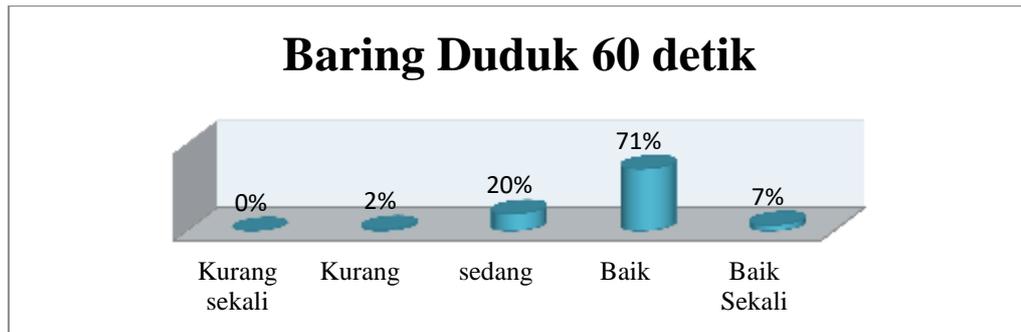
Baring Duduk Putri

Berdasarkan nilai tes Baring duduk 60 detik kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13 s/d 15 Tahun putra dengan 28 ke atas dengan nilai 5 kategori sangat baik (SB), 19 - 27 dengan nilai 4 kategori baik (B), 9 - 18 dengan nilai 3 kategori sedang (S) 3 - 8 dengan nilai 2 kategori Kurang (K), 0 - 2 dengan kategori kurang sekali (KS). Berdasarkan tes baring duduk putri SMPN 2 Malangke di peroleh 3 siswi dalam kategori baik sekali, 32 siswi dalam kategori baik, 9 siswi dalam kategori sedang, 1 siswi dalam kategori kurang, 0 siswi dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Prodi PGSD Universitas Megarezky Angkatan 2022

Baring Duduk	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
28 Keatas	Sangat Baik (SB)	5	3	7%
19 - 27	Baik (B)	4	32	71%
9 -18	Sedang (S)	3	9	20%
3 - 8	Kurang (K)	2	1	2%
0 - 2	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
Jumlah			45	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari diagram berikut :



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Bangun duduk 60 detik Putri

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD angkatan 2022 Unimerz dalam Bangun duduk 60 detik diperoleh hasil yaitu dari 45 sampel terdapat 3 siswi (7%) termasuk kategori baik sekali, 32 siswi (71%) termasuk kategori Baik, 9 siswi (20%) termasuk kategori sedang, 1 siswi (2%) kategori kurang dan kategori kurang sekali 0%

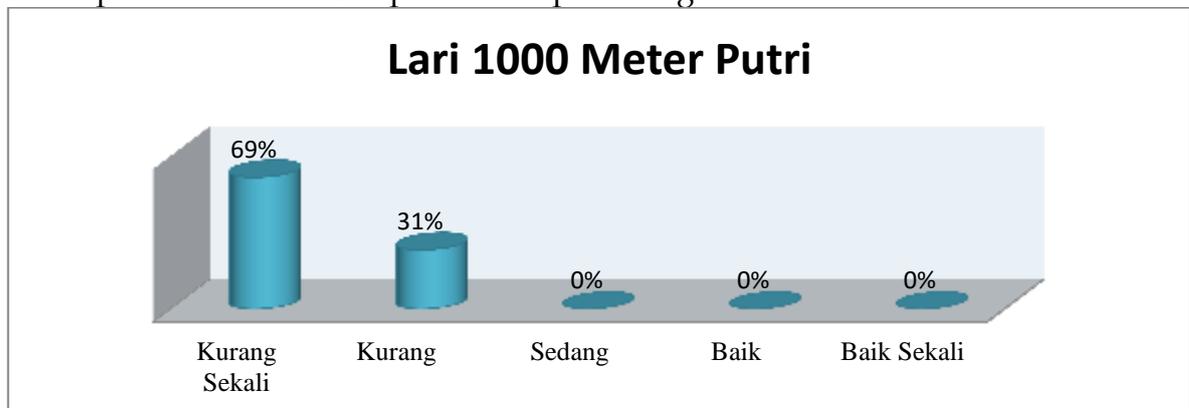
Lari 1000 meter

Berdasarkan nilai tes Lari 800 meter kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13 s/d 15 Tahun putra dengan s.d - 3'06" dengan nilai 5 kategori sangat baik (SB), 3'07 - 3'55" dengan nilai 4 kategori baik (B), 3'56" - 4'58" dengan nilai 3 kategori sedang (S), 4'59 - 6'40" dengan nilai 2 kategori Kurang (K), 6'41 dst dengan nilai 1 dengan kategori kurang sekali (KS). Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter siswi SMPN 2 Malangke di peroleh 14 siswi dalam kategori kurang, dan 31 siswi dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD Angkatan 2022 Universitas Megarezky

Lari 800 meter	Kalsifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
S.d - 3'06"	Sangat Baik (SB)	5	0	0%
3'07 - 3'55"	Baik (B)	4	0	0%
4'59" - 6'40"	Sedang (S)	3	0	0%
4'59 - 6'40"	Kurang (K)	2	14	31%
6'41" dst	Kurang Sekali (KS)	1	31	69%
Jumlah			45	100%

Data pada tabel di atas dapat di lihat pada diagram berikut:



Gambar 5. Diagram Hasil Tes Lari 800 meter Putri

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD angkatan 2022 unimerz dalam lari 1000 Meter diperoleh hasil yaitu dari 45 sampel

terdapat (0%) termasuk kategori baik sekali, (0%) termasuk kategori Baik, (0%) termasuk kategori sedang, 14 siswa (31%) kategori kurang dan 31 siswa (69%) kategori kurang sekali .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan maka di peroleh data siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 8 siswa (9%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 60 siswa (70%) mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 18 siswa (21%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Dari kesimpulan hasil yang di dapat dari tes kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi PGSD angkatan 2022 Universitas Megaresky sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang di dimiliki siswa SMPN 2 malangke menunjukkan kategori tingkat kebugaran jasmani sedang.

1. Rata - rata kebugaran jasmani untuk kategori tes lari 50 meter, baring duduk 60 detik, gantung angkat tubuh, loncat tegak dan lari 1000, 800 meter adalah hanya 70% yang termasuk dalam kategori sedang.
2. Sebanyak 86 Siswa SMPN 2 Malangke yang mengikuti tes kebugaran jasmani 8 siswa (9%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Jasmani dengan kategori baik
3. Sebanyak 60 siswa (70%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang
4. Sebanyak 18 (21%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang.

Dapat dilihat dari kesimpulan diatas bahwa 70% persen siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali, hanya ada sekitar 9% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik,dapat dli lihat dari beberapa penelitian terdahulu yang dapat mendukung penelitian yang di lakukan

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan maka di peroleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 8 siswa (9%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 60 siswa (70%) mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 18 siswa (21%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Dari kesimpulan hasil yang di dapat dari tes kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi PGSD angkatan 2022 Universitas Megarezky sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang di dimiliki mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022 menunjukkan kategori tingkat kebugaran jasmani sedang.

PENELITIAN LANJUTAN

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD angkatan 2022, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

- 1) Saran kepada mahasiswa dapat menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD yang berjumlah 45 orang tergolong sedang di lari 1000 dan 800 meter yang bertujuan mengukur daya tahan,

diharapkan mahasiswa lebih dapat melatih diri agar daya tahan meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung gizi yang seimbang.

- 2) Kepada program studi memperhatikan sarana dan prasarana yang memadai.
- 3) Kepada orang tua hendaknya membantu mengembangkan bakat yang dimiliki putri dan putranya dalam cabang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. (1996). *Ketehuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Pusat Kebugaran Jasmnai dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Djumaini. (2008). *Kebugaran dan Kecerdasan*. Jurnal Ilmiah.
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akademi
- Giriwijoyo Santoso. 2017. *Fisiologi kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafiindo Persada
- Husna, Syai Ahmad, Hartati Tengku.2017. *Kegiatan Ekstrakuriler Didong di SMAN 1 Permata Bener Meriah*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program studi pendidikan seni drama. Tari dan music 2(3).225
- Irianto Djoko Pekik.2007. *Panduang Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta:CV Andi Offiset.
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta:UNS Press.
- Junusual Hairy. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta
- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*.Surabaya: Unesa University Press.
- Refika Aditama <http:sadosokebugaranjasmani.com/2011/09/13definisi-kebugaran-jasmani>.Diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 19.30 WIB
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 4(1), 126-137.