TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AKADEMIK 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:

DWI APRILIANI

NPM : 11.1.01.09.0146

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

DWI APRILIANI

NPM : 11.1.01.09.0146

Judul :

TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Telah disetujui untuk dilanjutkan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 28-12-2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 00150668010

ii

Skripsi oleh :

DWI APRILIANI

NPM : 11.1.01.09.0146

Judul :

TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 04 – 01 – 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

Ketua : Drs. Sugito, M.Pd. ( )

Penguji 1 : Wasis Himawanto,M.Or ( )

2 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd ( )

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN.0716046202

iii

TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AKADEMIK 2014/2015

DWI APRILIANI
11.1.01.09.0146
FKIP-PENJASKESREK
Dwi_Ap10@yahoo.co.id
Drs. SUGITO, M.Pd dan Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015''.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 angkatan 2014/2015 di prodi penjaskesrek sebanyak 315 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015 dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak kelompok umur 16-19 tahun. dengan hasil yang dicatat adalah Tes lari 60 meter, Gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk (*sit up*) 60 detik, Loncat Tegak (*vertical jump*), Lari 1200 meter.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015 diperoleh hasil bahwa sebanyak 5 mahasiswa (15,6%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 20 mahasiswa (62,5%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 7 mahasiswa (21,8%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015 bermacam-macam kategori. Ternyata tingkat kesegaran jasmani masing-masing mahasiswa berbeda-beda dan bervariasi.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.

I. LATAR BELAKANG

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 mereka melakukan olahraga adalah mereka mendapatkan kesegaran jasmani dari aktifitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mereka bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Selain itu olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menggelutinya.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua kalangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut pendapat penulis fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Dalam kegiatan olahraga, hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan *(endurance)* yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan.

Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik ini erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasamninya.

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Seperti yang di kemukakan Rubianto Hadi, (2007:48).

Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiologocal fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan 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 (Rubianto Hadi, 2007:48).

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakuya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi. Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik. Pada mencapai kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Para peminat olahraga tercatat memiliki kapasitas fisik lebih dari pada masyarakat yang tidak memiliki minat untuk melakukan olahraga. Sehingga Mahasiswa Penjaskesrek merupakan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik lebih dari pada mahasiswa jurusan lain. Untuk mengetahui kebugaran fisik yang dimiliki mahasiswa penjaskesrek peneliti melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebagai parameter pengukuran untuk mahasiswa. Sehingga diharapkan aktivitas fisik yang diberikan dalam penelitian ini bisa meningkatkan kebugaran mahasiswa.

Program Studi Penjaskesrek merupakan salah satu Program Studi yang ada di Universitas Nusantanra PGRI Kediri, dan merurpakan Program Studi yang sudah cukup baik. Dan sebagian besar mahasiswa Program Studi Penjaskesrek mayoritas mahasiswa dari kalangan atlet, namun tidak semua mahasiswa Program Studi Penjaskesrek mempunyai tubuh yang bugar dan sehat.

Pada bidang olahraga, mahasiswa Program Studi Penjaskesrek sudah cukup mengenal apa itu olahraga dan apa manfaatnya. Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek termasuk Program Studi Universitas Nusantanra PGRI Kediri yang mempunyai prestasi olahraga baik, baik itu ditingkat kabupaten atau provinsi dan lainnya. Prestasi olahraga tersebut dicapai dari cabang-cabang olahraga bola voli, renang , atletik, ataupun cabang olahraga lainnya. Program Studi Penjaskesrek juga selalu rutin mengadakan pekan olaharaga, baik itu untuk cabang-cabang olahraga

yang dipertandingkan pada nomor beregu ataupun perorangan, yang terbagi dalam olahraga permainan, diantaranya : Bola voli, bulutangkis, basket dan lain-lain. Program Studi Penjaskesrek selalu mengikutsertakan mahasiswa atau atletnya untuk bertanding ataupun menjadi juri perlombaan atau pertandingan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraiakan Peneliti ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015**.**

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedang gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data yang di peroleh berupa angka-angka. Data kuantitatif diperoleh melalui tes dan pengukuran yang di lakukan secara langsung di lapangan.

2. Teknik Penelitian

Pada teknik penelitian ini, peneliti menggunakan Penelitian Deskriptif. Hal ini bertujuan mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang urgen terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa - peristiwa tersebut dilakukan secara sistematik dan lebih menekankan pada data faktual daripada menyimpulkan. Yang menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan.

Dalam Pendekatan Deskriptif biasanya hanya dilibatkan satu variabel sehingga cenderung tidak dimaksudkan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Peneliti lebih menaruh perhatian untuk mendeskripsikan suatu variabel tanpa menghubungkannya dengan variabel lain. Seperti kesegaran jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di jurusan Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Tempat tes ini adalah di lapangan kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan sejak mendapat persetujuan dari ketua jurusan Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sejalan dengan penelitian tersebut, maka Populasi dalam pengertian ini adalah seluruh Mahasiswa tingkat 1 angkatan 2014/2015 di Program Studi Penjaskesrek dengan berjumlah 315 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi, Arikunto, 2006:131). Dan Suharsimi Arikunto berpendapat : apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan jika jumlah subyeknya lebih dari seratus, maka diambil antara 10%, 15%, 20%, atau lebih (Suharsimi Arikunto, 1993:107).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik *Cluster Sampling. Cluster Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana pemilihannya mengacu pada kelompok bukan pada individu. Kemudian dipilih secara acak sebagai anggota sampel.

Jadi sampel dalam penelitian ini diambil 10% dari jumlah populasi Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri tingkat 1 angkatan 2014/2015 yaitu Sebanyak 32 Mahasiswa.

langkah-langkah untuk menghitung sampel seperti berikut.

Populasi yang jumlahnya 315 orang diidentifikasi.

Sampel yang diinginkan 10% x 315 = 31,5 orang jadi 32 orang

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2009: 143) mengartikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian yaitu dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak kelompok umur 16-19 tahun. Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, dengan hasil yang dicatat adalah :

a) Tes lari 50/60 meter : untuk mengukur kecepatan lari seseorang
b) Gantung siku tekuk 60 detik : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
c) Baring duduk 60 detik : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
d) Loncat Tegak : untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
e) Lari 1200 meter : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 - 19 tahun sesuai dengan ketentuan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak kelompok umur 16-19 tahun. Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia.

3. Teknik Pengumpulan Data

Yang dimaksud Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik untuk mengumpulkan data yang diperoleh dalam suatu penelitian. Dalam hal ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang dilaksanakan dengan prosedur ketentuan dan Petunjuk Tes.

F. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

Analisis data merupakan suatu cara yang diperoleh dari tes dan pengumpulan data, setelah terkumpul kemudian dilakukan analisis data. Untuk memperoleh kesimpulan hasil penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini, diperlukan metode analisis statistik dengan perhitungan angka-angka yang diperoleh berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani. Karena peneliti ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani diperlukan metode analisis Deskriptif dengan perhitungan angka-angka yang diperoleh berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani. Maka peneliti dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a) Menghitung tes skor dari masing-masing tes yang ada dalam Tes
b) Dalam perhitungan penelitian maka peneliti menggunakan rumus yaitu:

1) Rumus presentase

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Presentase

n = Skor yang diperoleh

N = Skor ideal

% = Tingkat *prosentase* yang dicapai (Mohammad Ali:1987)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi data hasil penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari masing – masing rangkaian tes di dapat data sebagai berikut :

1. Tes Lari 60 Meter

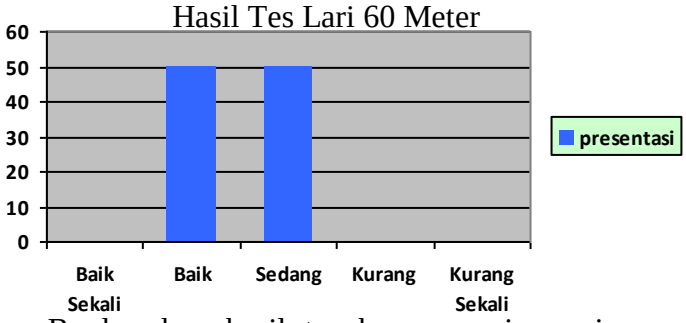
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 60 meter didapat data
sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Tes Lari 60 Meter
Tujuan : untuk mengukur kecepatan

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	16	50%
3	Sedang (S)	16	50%
4	Kurang (K)	0	0%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 50% kategori baik, 50% menunjukan kategori sedang, 0% termasuk kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.1
Hasil Tes Lari 60 Meter



Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani diatas dapat diketahui bahwa tes lari 60 meter menunjukkan 0% menunjukkan kategori baik sekali, 0% kategori
baik, 50% kategori sedang, 0% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

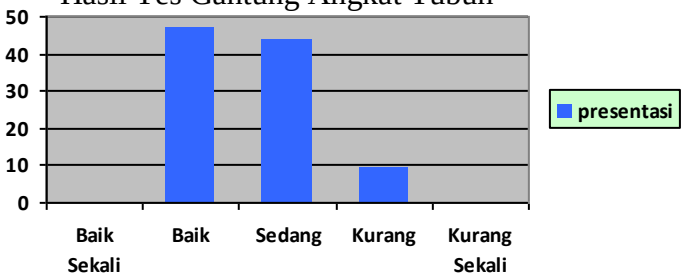
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes gantung angkat tubuh didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh
Tujuan : untuk mngukur daya kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	15	46,8%
3	Sedang (S)	14	43,7%
4	Kurang (K)	3	9,3%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes gantung angkat tubuh didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 46,8% kategori baik, 43,7% kategori sedang, 9,3% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.2
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh



Berdasarkan hasil tes komponen kondisi fisik diatas dapat diketahui bahwa tes

gantung angkat tubuh menunjukkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 46,8% kategori baik, 43,7% kategori sedang, 9,3% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

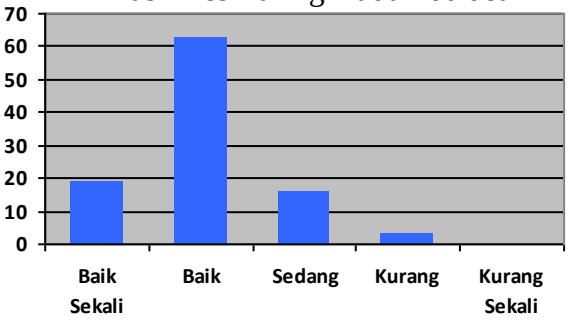
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes baring duduk 60 detik didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Tes Baring Duduk 60 detik
Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	6	18,7%
2	Baik (B)	20	62,5%
3	Sedang (S)	5	15,6%
4	Kurang (K)	1	3,1%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes baring duduk 60 detik didapatkan informasi 18,7% menunjukkan kategori baik sekali, 62,5% kategori baik, 15,6% kategori sedang, 3,1% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.3
Hasil Tes Baring Duduk 60 detik



Berdasarkan hasil tes komponen kondisi fisik diatas dapat diketahui bahwa tes baring duduk 60 detik menunjukkan informasi 18,7% menunjukkan kategori baik sekali, 62,5% kategori baik, 15,6% kategori sedang, 3,1% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

4. Tes Loncat Tegak

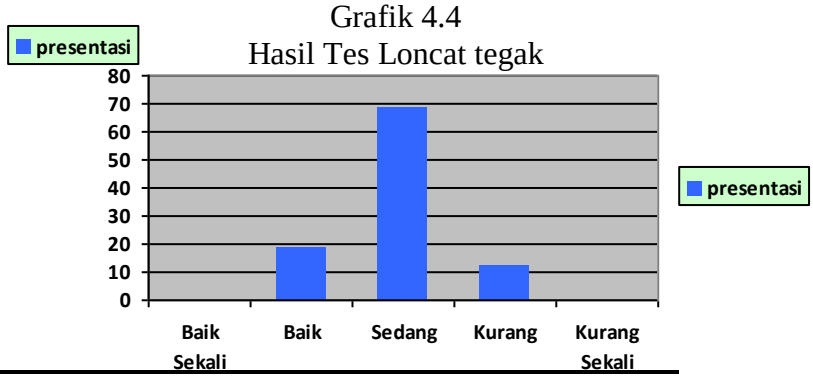
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes loncat tegak didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Tes Loncat Tegak
Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau tenaga ekslosif

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	6	18,7%
3	Sedang (S)	22	68,7%
4	Kurang (K)	4	12,5%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes loncat tegak didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 18,7% kategori baik, 68,7% kategori sedang, 12,5% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.4
Hasil Tes Loncat tegak



Berdasarkan hasil tes komponen kondisi fisik diatas dapat diketahui bahwa tes loncat tegak menunjukkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 18,7% kategori baik, 68,7% kategori sedang, 12,5% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

5. Tes Lari 1200 Meter

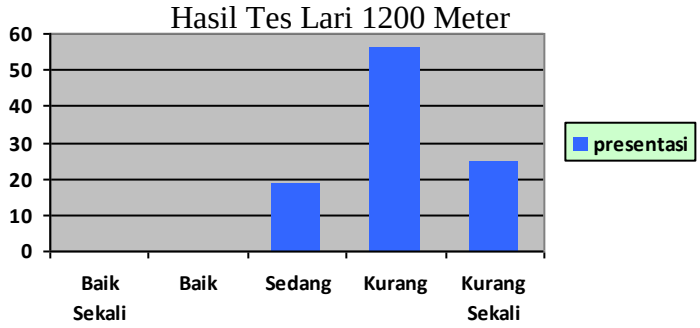
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 1200 meter didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Tes Lari 1200 Meter
Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung,peredaran darah dan pernafasan

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	6	18,7%
3	Sedang (S)	18	56,2%
4	Kurang (K)	8	25%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes lari 1200 meter didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 18,7% kategori baik, , 56,2 % kategori sedang, 25%kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.5
Hasil Tes Lari 1200 Meter



Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani diatas dapat diketahui bahwa tes lari 1200 meter menunjukkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 0% kategori baik, 18,7% kategori sedang, 56,2 % kategori kurang dan 25% kategori kurang sekali.

B. Analisis Data

Berdasarkan hasil tes komponen dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diatas dapat diketahui bahwa tes kecepatan dengan lari 60 meter menunjukan nilai 50% baik dan 50% sedang, tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik menunjukan nilai 46,8% baik,43,7% sedang,9,3% kurang, tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik menunjukan nilai 18,7% baik sekali,62,5% baik,15,6% sedang,3,1 kurang, tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak menunjukan nilai 18,7% baik,68,7% sedang,12,5% kurang, tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter menunjukan nilai 18,7% baik,56,2 sedang,25% kurang. Dari hasil kelima komponen tes dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun dapat diambil rata-rata bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara

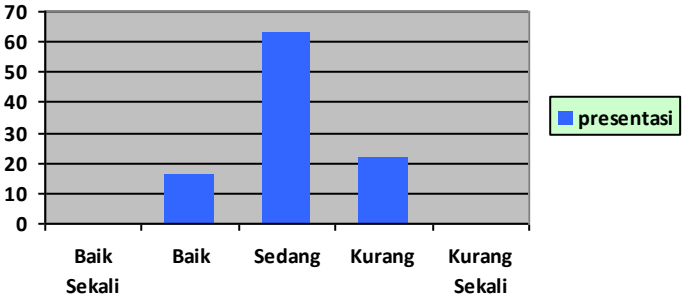
PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015 masuk kategori sedang.

Tabel 4.6
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk remaja umur 16-19 tahun

No.	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	5	15,6%
3	Sedang (S)	20	62,5%
4	Kurang (K)	7	21,8%
5	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	JUMLAH	32	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes kesegaran jasmani didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 15,6% kategori baik, 62,5% kategori sedang, 21,8% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Grafik 4.6
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk remaja umur 16-19 tahun



Berdasarkan hasil tes komponen kesegaran jasmani diatas dapat diketahui bahwa tes kesegaran jasmani menunjukkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 15,6% kategori baik, 62,5% kategori sedang, 21,8% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

C. Pembahasan

Penilaian kesegaran jasmani menggunakan beberapa tes, yaitu dengan Tes untuk remaja umur 16-19 tahun, diantaranya adalah; Tes kecepatan dengan lari 60 meter, menunjukan bahwa 16 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik, dan 16 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulakan bahwa kecepatan mahasiswa 50% masuk kategori baik, dan 50% masuk kategori sedang. Hal tersebut menunjukan kecepatan para mahasiswa masih harus ditingkatkan lagi agar mereka mampu lebih cepat dalam bergerak dan gerakan merubah arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik, menunjukan 15 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik, 14 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang dan 3 orang mahasiswa masuk dalam kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu para mahasiswa masih kurang, dan kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu masih perlu dilatih lagi.

Tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik , menunjukan 6 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik sekali,dan 20 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik dan

5 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang dan 1 orang mahasiswa masuk dalam kategori kurang. Hal ini menunjukan bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut para mahasiswa sudah baik dan perlu untuk ditingkatkan lagi, karena kekuatan dan ketahanan otot perut menunjang mahasiswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan otot perut.

Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak menunjukan 6 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik, 22 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang, dan 4 orang mahasiswa masuk dalam kategori kurang. Dapat dikatakan bahwa jumlah mahasiswa yang memiliki daya ledak atau tenaga eksplosif baik lebih banyak, tapi masih ada sebagian mahasiswa yang daya ledak atau tenaga eksplosifnya kurang, hal ini menunjukan bahwa para mahasiswa masih perlu dilatih lagi daya ledak atau tenaga eksplosifnya sehingga mahasiswa dapat melonpat dengan baik pada saat perkulihan atau bertanding.

Tes daya tahan jantung, perdaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter menunjukan 6 orang mahasiswa masuk dalam kategori baik, 18 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang, 8 orang mahasiswa masuk dalam kategori kuran. Hal ini menunjukan bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan para mahasiswa masih kurang dan harus lebih ditingkatkan daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasannya, mengingat daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan sangat penting.

KESIMPULAN

kesimpulan bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2014/2015 diperoleh hasil bahwa sebanyak sebanyak 5 mahasiswa (15,6%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 20 mahasiswa (62,5%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 7 mahasiswa (21,8%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Cyntia arum sari. 2013 . *Second-Assigment-Tingkat-Kesegaran*. (online) tersedia http://cyntiaarumsari.blogspot.com. Diakses tanggal 14 November 2014.

Maksum, A. 2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.

Medkes. 2013. *Kalkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal*. (online). tersedia http://www.medkes.com/2013/11/k

alkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal. Diakses tanggal 31 November 2015.

Ngadenan dan sugito.Tanpa Tahun. *Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga*. Tidak di publikasikan. Kediri.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.2000. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Sugiyono. 2001. *Mettode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsini Arikunto.Edisi Revisi. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto.2003. *Manajemen Penelitian.* Jakarta : Rineka Cipta.

Tim Penyusun. 2014. *Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri : Universitas nusantara PGRI kediri.