

ARTIKEL

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
ANTARA MAHASISWA DARI SUKU LAMAHOT (NTT)
DENGAN MAHASISWA SUKU JAWA (KEDIRI) DI UN PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**



Oleh:

NAMA : ELEONORA DOLO LIAN

NPM : 14.1.01.09.0124

Dibimbing oleh :

1. **REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd**
2. **SEPTYANING LUSIANTI, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

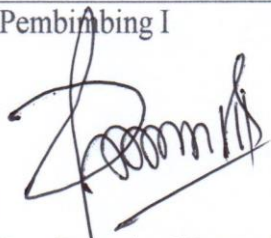
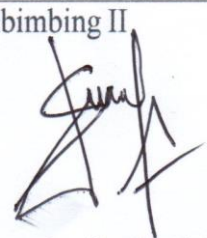
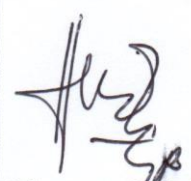
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Eleonora Dolo Lian
NPM : 14.1.01.09.0124
Telepon. HP : 081237532551
Alamat Surel (Email) : EleonoraDoloLian@gmail.com
Judul Artikel : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Dari Suku Lamaholot (NTT) Dengan Mahasiswa Suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018
Fakultas-Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme,
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd</u> NIDN. 0727078804	Pembimbing II  <u>Septyaning Lusianti, M.Pd</u> NIDN. 0722098601	Penulis,  <u>Eleonora Dolo Lian</u> MPM. 14.1.01.09.0124

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
ANTARA MAHASISWA DARI SUKU LAMAHOLOT (NTT)
DENGAN MAHASISWA SUKU JAWA (KEDIRI) DI UN PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**

Eleonora Dolo Lian

14.1.01.09.0124

FKIP –Penjaskesrek

EleonoraDoloLian@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Eleonora Dolo Lian: Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Dari Suku Lamaholot (NTT) Dengan Mahasiswa Suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) pada UN PGRI Kediri Tahun 2018 pasti berbeda. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti letak geografis, aktivitas fisik, tempat tinggal dan asumsi awal (fisik). Permasalahan penelitian ini adalah 1) bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?, 2) bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?, 3) adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?. Tujuan permasalahan ini memiliki tujuan 1) mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, 2) mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, 3) mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

Berdasarkan dari pengolahan data dalam penelitian ini didapatkan hasil analisis data tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa dari suku lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, Dapat diketahui $t_{hitung} = 4,420$ dengan $Sig.(2-tailed) = 0,003 < 0,025$ yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima H_a dan menolak H_o , dengan demikian hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Tahun 2018

Berdasarkan simpulan diatas, direkomendasikan (1) pada pengajar khususnya dosen, agar dapat memperhatikan dan membantu mahasiswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dengan cara memberikan pengarahan dan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, (2) pada mahasiswa diharapkan supaya mampu meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi olahraga dan belajar yang optimal.

KATA KUNCI : Kebugaran Jasmani, Mahasiswa Suku Lamaholot (NTT), Mahasiswa Suku Jawa (Kediri).

I. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Kebugaran jasmani merupakan modal awal seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien. Menurut Suharjana (2013:3) kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan, sebaliknya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik akan mengalami kendala dalam aktivitas fisik sehari-harinya seperti, mudah lelah, kurang konsentrasi, mudah terserang penyakit, kurang bersemangat dan kurang produktif. Oleh karena itu, diharapkan setiap orang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan

aktivitas fisik sehari-hari, sehingga setiap orang dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kendala.

Bagi mahasiswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi fisik saat beraktiftas di kampus maupun diluar kampus. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat belajar lebih bergairah, bersemangat, tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah lelah, kreatif dan inovatif, serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat. Usaha meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan siswa melalui aktivitas fisik, salah satunya melalui aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani kampus. Menurut Arma Abdoelah dan Agus Munaji (1994: 16) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 23) takaran latihan kebugaran jasmani yaitu Frekuensi 3-5 kali/minggu, Intensitas 60%-90% detak jantung maksimal, Time (durasi) 20-60 menit. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan aktivitas fisik yang lain guna menunjang kebugaran jasmani siswa,

salah satunya melalui letak geografis tempat tinggal, kegiatan aktifitas fisik dan asumsi awal (fisik) mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri.

Pada UN PGRI Kediri terdapat beberapa mahasiswa dari NTT, NTB, Sulawesi, Kalimantan dan yang paling banyak dari Suku Jawa (Kediri, Blitar, Tulungagung, Pare dan kota-kota lain di pulau Jawa) yang menjadi mahasiswa. Dalam hal ini mahasiswa yang berbeda-beda asal yang berupa letak geografisnya dan aktifitas fisik setiap harinya akan mempengaruhi kebugaan jasmani para mahasiswanya, sehingga akan mempengaruhi aktifitas dan perilaku dalam melaksanakan kegiatan olahraga.

Mahasiswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada saat melakukan aktivitas sehari – hari seperti dalam berjalan kaki untuk menempuh suatu tujuan. Menurut Muhajir (2004:2) kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Mahasiswa hendaknya selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dapat melakukan kegiatannya sehari-hari dengan produktif terlebih untuk mengikuti latihan dengan baik. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik siswa akan segar dan bugar, dalam kondisi tersebut siswa akan memiliki tingkat konsentrasi, daya tahan, kekuatan, kelentukan kecepatan, reaksi dan koordinasi yang baik. Sehingga siswa dapat beraktifitas dengan baik untuk dapat menguasai teknik dasar dan dapat memahami taktik dalam bertanding sehingga nantinya akan berpengaruh signifikan terhadap kualitas untuk meraih prestasi yang maksimal.

Berdasarkan observasi dan asumsi masyarakat serta teman-teman mahasiswa NTT kalau dilihat asumsinya kekar, sehat, tegap, intinya secara kebugarannya baik karena mahasiswa NTT melakukan aktifitasnya sering berjalan kaki dari tempat kost ke tempat kuliah dan dalam berpergian juga menggunakan kaki untuk berjalan dalam pergi kemana-mana disebabkan mahasiswa NTT tidak punya saudara atau kerabat di Jawa. Berdasarkan pengamatan mahasiswa Jawa kalem, lembut (tidak kasar) karena mahasiswa Jawa sering menggunakan transportasi pribadi berupa montor atau mobil dalam

aktifitas sehari-harinya. Pada saat peneliti melakukan pengamatan pada pertandingan futsal mahasiswa Jawa lebih kalem dari pada mahasiswa NTT yang terlihat kuat.

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) pada UN PGRI Kediri Tahun 2018 pasti berbeda. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti letak geografis, aktivitas fisik, tempat tinggal dan asumsi awal (fisik). Dalam penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) pada UN PGRI Kediri Tahun 2018 sebagai tempat penelitian. Alasan pemilihannya adalah peneliti adalah mahasiswa di UN PGRI Kediri dan peneliti adalah mahasiswa suku Lamaholot (NTT), sehingga dapat mengakses mahasiswa tersebut dengan mudah karena peneliti telah memiliki jalinan komunikasi yang baik dengan mahasiswa dan para dosen tersebut. Selain itu, perbedaan karakteristik mahasiswa yang menjadi pertimbangan peneliti untuk memilih kedua suku di mahasiswa tersebut.

Dari uraian diatas, maka hal tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Dari Suku Lamaholot (NTT)

Dengan Mahasiswa Suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

1. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah :

- a. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?
- b. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?
- c. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018?

2. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri Tahun 2018
- b. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018
- c. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat), Sugiyono (2013:61). Yang berkedudukan sebagai variabel bebas adalah tingkat kebugaran jasmani

2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

Dalam penelitian ini teknik yang diambil adalah teknik penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 7), “Disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik”. Hasil data dari angket yang diperlukan untuk mengungkap masalah dalam bentuk skor angka data kuantitatif yang selanjutnya

diolah dan diuji dengan teknik analisis statistika.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh individu tersebut yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di UN PGRI Kediri Tahun 2018 yang berjumlah 4150 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian yang dipakai sebanyak 20 Mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2016:124). Jumlah Mahasiswa suku Lamaholot 10 dan suku Jawa (Kediri) berjumlah 10 mahasiswa di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

D. Teknik Analisis

Menguji hipotesis ini menggunakan statistika menggunakan *paired sample t test*. *Paired sample t test* merupakan suatu metode digunakan untuk menguji dua sample yang berpasangan, keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda atau tidak. Dalam uji *paired sample t* data yang digunakan adalah data yang berdistribusi normal.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pengujian Hipotesis

Dari hasil teknik uji t merupakan teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah distribusi. Untuk perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018 dengan *Sig.(2-tailed) = 0,003 < 0,025* yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima H_a dan menolak H_o , dengan demikian dapat berarti berpengaruh signifikan terhadap perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Suku Lamaholot (NTT)

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri tahun 2018 yang dilakukan pada bulan desember 2018 kepada 10 siswa didapatkan nilai minimum 35,00, nilai maximum 44,00 dan hasil *mean* 39.40 dengan *std deviation* sebesar 3.52518.

Kemungkinan besar tingkat kebugaran jasmani juga mempengaruhi

prestasi olahraga yang diikuti mahasiswa. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu mendukung peningkatan prestasi dalam bidang olahraga yang diikuti oleh siswa dalam kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga menuntut siswa memiliki kebugaran yang baik untuk mempersiapkan diri mengikuti olahraga.

Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa NTT kalau dilihat asumsinya kekar, sehat, tegap, intinya secara kebugarannya baik karena mahasiswa NTT melakukan aktifitasnya sering berjalan kaki dari tempat kost ke tempat kuliah dan dalam berpergian juga menggunakan kaki untuk berjalan dalam pergi kemana-mana disebabkan mahasiswa NTT tidak punya saudara atau kerabat di Jawa. Mahasiswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada saat melakukan aktivitas sehari – hari seperti dalam berjalan kaki untuk menempuh suatu tujuan. Menurut Muhajir (2004:2) kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam

melaksanakan tugasnya sehari-hari. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Suku Jawa (Kediri)

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri tahun 2018 yang dilakukan pada bulan desember 2018 kepada 10 siswa didapatkan nilai minimum 26,00, nilai maximum 36,00 dan hasil *mean* 31.10 dengan *std deviation* sebesar 3.41182.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor makanan, faktor kesehatan, faktor aktivitas fisik, dan faktor istirahat. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Rockport Walking*. Melalui tes kebugaran jasmani ini mengetahui perbedaan mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri dan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa lebih baik. Mahasiswa yang

mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi olahraga dan belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

3. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dari Suku Lamaholot (NTT) dengan Mahasiswa Suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018

Berdasarkan hasil analisis data tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa dari suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, Dapat diketahui t hitung = 4,420 dengan $Sig.(2-tailed) = 0,003 < 0,025$ yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima H_a dan menolak H_o , dengan demikian hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Tahun 2018.

Hasil penelitian melihat mahasiswa jawa kalem, lembut (tidak

kasar) karena mahasiswa Jawa sering menggunakan transportasi pribadi berupa motor atau mobil dalam aktifitas sehari-harinya. Pada saat peneliti melakukan pengamatan pada pertandingan futsal mahasiswa Jawa lebih kalem dari pada mahasiswa NTT yang terlihat kuat.

C. Simpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Lamaholot (NTT) di UN PGRI Kediri tahun 2018 yang dilakukan pada bulan Desember 2018 kepada 10 siswa didapatkan kategori baik 4 mahasiswa sebesar 40% dan 6 mahasiswa dengan kategori cukup sebesar 60%.
- b. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri tahun 2018 yang dilakukan pada bulan Desember 2018 kepada 10 siswa didapatkan kategori cukup 4 mahasiswa sebesar 40% dan 6

mahasiswa dengan kategori kurang sebesar 60%.

- c. Dari pengujian hipotesis didapatkan hasil $t_{hitung} = 4,420$ dengan $Sig.(2-tailed) = 0,003 < 0,025$ yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima H_a dan menolak H_0 , dengan demikian dapat berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara kebugaran jasmani antara mahasiswa suku Lamaholot (NTT) dengan mahasiswa suku Jawa (Kediri) di UN PGRI Kediri Tahun 2018.

2. Saran

- a. Kepada pengajar khususnya dosen, agar dapat memperhatikan dan membantu mahasiswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dengan cara memberikan pengarahan dan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Kepada mahasiswa diharapkan supaya mampu meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi olahraga dan belajar yang optimal.
- c. Kepada peneliti diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan untuk peneliti yang mengkaji permasalahan sama dapat memberikan *treatment* yang

berbeda agar menambah referensi tentang kebugaran jasmani.

- d. Penelitian Selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel-variabel lain yang harus diperhatikan dalam penelitian ini. Penelitian-penelitian lebih lanjut, hendaknya menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa, karena dengan semakin baik kesegaran jasmani akan memacu mahasiswa untuk belajar dan memiliki prestasi yang baik di perguruan tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Munaji, Agus dan Arma, Abdoelah. 1994. *Dasar-dasar pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sugiyono. 2013. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Djoko Pekik, Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.