

ISBN: 978-602-60013-1-3



## PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA  
"PENINGKATAN KUALITAS  
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA MELALUI LITERASI"



Alamat redaksi  
Kampus STKIP PGRI Jombang  
Jl. Pattimura III/20 Jombang  
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



9 786026 001313

Jombang 28 Juli 2018

PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

**STKIP PGRI JOMBANG**



## DAFTAR ISI

<b>PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH</b> (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.) .....	1-6
<b>MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL</b> (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.) .....	7-14
<b>MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....</b>	15-49
<b>HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG</b> (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.).....	50-55
<b>PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK</b> (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
<b>PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018</b> (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.) .....	67-79
<b>PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017</b> (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.) .....	80-86
<b>SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018</b> (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmaru, M.Pd.).....	87-95
<b>PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN</b> (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.) .....	96-107
<b>MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW</b> (Ali Priyono, M.Pd.) .....	108-114

<b>MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI</b> (Davi Sofyan, M.Pd.) .....	115-124
<b>DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN</b> (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.) .....	125-130
<b>STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i></b> (Indrayogi, M.Pd.) .....	131-140
<b>PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN</b> (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.) .....	141-149
<b>EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT</b> (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.) .....	150-156
<b>PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK</b> (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.) .....	157-162
<b>PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA</b> (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
<b>PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI</b> ( <i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i> ) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
<b>PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK</b> (Basuki, S.Or., M.Pd.) .....	180-187



## EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN STKIP PGRI JOMBANG

Ilmul Ma'arif<sup>1</sup> ([ilmul.maarif@stkipjb.ac.id](mailto:ilmul.maarif@stkipjb.ac.id))  
Zakaria Wahyu Hidayat<sup>2</sup> ([zakaria.wahyu@stkipjb.ac.id](mailto:zakaria.wahyu@stkipjb.ac.id))

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical fitness level of students of physical education and health study program Stkip PGRI Jombang. This research type using descriptive quantitative approach that is to make description, picture or painting systematically, factual and accurate about facts, nature - nature and relationship between phenomena investigated. The population is the entire subject of this study population is the student of class of 2015 Stkip PGRI Jombang which amounted to 81 students of male 65 and 16 women, if the subject is less than 100 is better taken all so that this study is a population study. The instrument used to collect data is a physical fitness test using (Multistage Fitness Test) From the result Description of male student data counting average of 32.60, the result of excellent category percentage value (0%). good category (3.08%) enough category (61.54%) bad category (27.69%) bad category once (7.69%). Based on the results of the percentage showed that the results of male students in the category enough with a percentage of 61.54%. While the results of female students average calculation of 26.87, the results of the percentage of excellent category once (0%). good category (0%). enough category (31.25%). bad category (18.75%) category bad once (50%). Based on the results of the test (Multistage Fitness Test) showed that the results of vo<sub>2</sub>max owned by female students are in bad category once with the percentage of 50%. then it can be concluded that the level of physical fitness of male students of physical education and health study program is to Stkip PGRI Jombang with a percentage value of 61.54% with enough categories. Whereas for female students based on a percentage of 50% with very bad categories.

**Keywords:** physical fitness, multistage fitness test

### ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Stkip PGRI Jombang. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta – fakta, sifat – sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Populasi adalah keseluruhan subjek populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2015 Stkip PGRI Jombang yang berjumlah 81 mahasiswa yang laki – laki 65 dan perempuan 16, apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan (Multistage Fitness Test) Dari hasil Deskripsi data mahasiswa laki – laki penghitungan rata-rata sebesar 32,60, hasil nilai presentase kategori baik sekali (0%). kategori baik (3,08%) kategori cukup (61,54%) kategori jelek (27,69%) kategori jelek sekali (7,69%). Berdasarkan hasil presentase menunjukkan bahwa hasil mahasiswa laki – laki berada pada kategori cukup dengan nilai presentase sebesar 61,54 %. Sedangkan Hasil mahasiswa perempuan penghitungan rata-rata sebesar 26,87, hasil nilai presentase kategori baik sekali (0%). kategori baik (0%). kategori cukup (31,25%). kategori jelek (18,75%) kategori jelek sekali (50%). Berdasarkan hasil test (Multistage Fitness Test) menunjukkan bahwa hasil vo<sub>2</sub>max yang dimiliki mahasiswa perempuan berada pada kategori jelek sekali dengan nilai presentase sebesar 50%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki – laki program studi pendidikan jasmani dan kesehatan stkip PGRI jombang dengan nilai

<sup>1</sup> Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



presentase 61,54 % dengan kategori cukup. Sedangkan untuk mahasiswa yang perempuan berdasarkan presentase sebesar 50 % dengan kategori jelek sekali.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, multistage fitness test

## PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran jasmani merupakan suatu bentuk gambaran tentang keberadaan dari segi fisik didalam setiap aktivitasnya, keadaan fisik seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai factor, kebugaran jasmani yang merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari – hari. Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani khususnya seorang mahasiswa yang selalu melakukan aktivitas yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, pada dasarnya Kebugaran didefinisikan sebagai kemampuan masing-masing untuk melakukan tugas atau aktivitas sehari-hari dengan cukup energi yang tersisa untuk menghabiskan waktu kosong, serta masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. (Cvejić, dkk 2013). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari. Muhajir (2007), Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik sehingga masalah kebugaran jasmani menjadi faktor dasar bagi aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk aktivitas sehari-hari minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung tuntutan aktivitas rutin itu dan tentu saja lebih baik lagi apabila memiliki cadangannya.

## KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan, wuest dan bucher (2009:259) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan sistem anggota tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan, pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama. Lutan (2002:8) Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang dapat di



kelompokkan dalam dua aspek yaitu (1) berhubungan dengan kesehatan, (2) berhubungan dengan keterampilan. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Sedangkan yang berhubungan dengan keterampilan ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan kecepatan reaksi.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta – fakta, sifat – sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. (Nazir, 2005:54). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Dalam populasi ini subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2015 program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Stkip PGRI Jombang yang berjumlah 81 mahasiswa dengan jumlah 65 mahasiswa laki – laki dan 16 mahasiswa perempuan, sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2006:134) yang menyatakan bahwa apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi  $VO^2_{max}$  yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani, tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: berlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan 20 meter sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “ tut” Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat, berhenti apabila tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal. Berikut Norma – Norma Tes MFT.

Tingkat (level)	Bolak – balik	Prediksi $VO^2_{max}$	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi $VO^2_{max}$
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
			8	22,8	

Tingkat (level)	Bolak – balik	Prediksi $VO^2_{max}$	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi $VO^2_{max}$
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
			9	29,5	



Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
			10	36,4	

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
			11	43,3	

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7



	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
			14	70,9	

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5



	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
				15	77,9

Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max	Tingkat (level)	Bolak - balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
<b>19</b>	1	78,1	<b>20</b>	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat (level)	Bolak – balik	Prediksi VO <sup>2</sup> max
<b>21</b>	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

Teknik analisis data

Setelah data diperoleh, Pengolahan data penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan rumusan sebagai berikut :

Rata-rata Hitung (mean) :

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$\sum x$  = jumlah nilai x



n = jumlah subyek (Martini,2005:16)

Menghitung prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : prosentase (nilai akhir)

n : jumlah nilai

N : jumlah yang diperoleh

(Arikunto.S, 2002: 20)

## HASIL

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang membahas tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan stkip PGRI Jombang. Data untuk menilai kebugaran jasmani diukur dengan penilaian multistage fitness test, Data dari hasil pengukuran multistage fitness test terdiri dari level dan balikan. kemudian diperoleh pengukuran prediksi dari multistage fitness test yang biasa disebut dengan nilai prediksi VO<sup>2</sup>max Hasil dari pengumpulan data dipaparkan sebagai berikut :

Hasil VO<sup>2</sup>max mahasiswa laki - laki

No	Nama	Level	Balikan	Score vo <sup>2</sup> max	Kategori
1	Toni	8	8	42.2	Baik
2	Angga	8	2	40.5	Cukup
3	Zamzamy	9	3	44.2	Baik
4	Yoga	8	5	41.4	Cukup
5	Aris	7	8	39.2	Cukup
6	Miftahul	8	3	40.8	Cukup
7	Marta	7	5	38.1	Cukup
8	Lutfi	8	8	42.4	Cukup
9	Jajang	6	2	33.6	Jelek
10	Haris	8	2	40.5	Cukup
11	Juniar	6	1	33.2	Jelek
12	Risky	5	2	30.2	Jelek sekali
13	Nasichudin	7	9	39.5	Cukup
14	Fatkhur	7	8	39.2	Cukup
15	Apriliyanto	6	8	35.7	Jelek
16	Tomi	5	5	31.4	Jelek sekali
17	Ayub	7	5	38.1	Cukup
18	Dhimas	6	8	35.7	Jelek
19	Najib	8	3	40.8	Cukup
20	Hendri	7	4	37.8	Cukup
21	Samsul	6	6	35.0	Jelek
22	Jefry	8	5	41.4	Cukup
23	Fikri	5	6	31.9	Jelek sekali
24	Risky	6	3	33.9	Jelek
25	Billy	7	6	38.5	Cukup
26	siswanto	6	7	35.0	Jelek
27	Nuri	7	6	38.5	Cukup
28	david	8	3	40.8	Cukup
29	Eka	8	1	40.2	Cukup
30	mixil	8	5	41.4	Cukup
31	aditya	7	5	38.1	Cukup



32	roy	8	4	41.1	Cukup
33	sutrisno	8	6	41.8	Cukup
34	Rivaldi	7	2	37.1	Cukup
35	andri	6	9	36.0	Jelek
36	Mahirul	7	7	38.8	Cukup
37	Doni	6	8	35.7	Jelek sekali
38	fandi	7	6	38.5	Cukup
39	Yanuar	8	6	41.8	Cukup
40	Triana	8	8	42.4	Cukup
41	hendra	6	6	35.0	Jelek
42	Andi	8	7	42.1	Cukup
43	Suwardi	6	7	35.3	Jelek
44	Luca	5	6	31.9	Jelek sekali
45	Graha	6	9	36.0	Jelek
46	Aqil	6	5	34.6	Jelek
47	Rahmat	7	9	39.5	Cukup
48	Surya	8	6	41.8	Cukup
49	Bayu	7	1	36.7	Cukup
50	Burhan	8	2	40.5	Cukup
51	Cada	7	9	39.5	Cukup
52	Ali	6	9	36.0	Jelek
53	Amirul	8	2	40.5	Cukup
54	Andreas	8	8	42.4	Cukup
55	Ami	7	8	39.2	Cukup
56	Bima	6	6	35.0	Jelek
57	Bagus	8	4	41.1	Cukup
58	Fahrizal	6	6	35.0	Jelek
59	Zuhri	6	8	35.7	Jelek
60	Bagas	7	5	39.1	Cukup
61	Firnanda	7	8	39.2	Cukup
62	Rizcy	6	8	35.7	Jelek
63	Ilham	7	6	38.5	Cukup
64	Yoga	6	8	35.7	Jelek
65	Fendi	6	9	36.0	Cukup

Data dari hasil pengukuran *multistage fitness test* terdiri dari level dan balikan. Dari data tersebut kemudian diperoleh pengukuran prediksi dari *multistage fitness test* yang biasa disebut dengan nilai prediksi  $vo^2max$ . Hasil dari perolehan prediksi  $vo^2max$  tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui hasil nilai maksimum, minimum, rata-rata dan standar deviasinya.

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai	65	21.00	43.00	32.6000	5.84113
Valid N (listwise)	65				



*Multistage fitness test* dari 65 mahasiswa laki – laki tercatat memiliki nilai minimum 21 dengan nilai maksimum 43. Nilai rata-rata yang diperoleh dari tes *multistage fitness* ini adalah 32.60 dengan nilai standar deviasi sebesar 5,841 Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data prediksi uji *multistage fitness test* dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data presentase *multistage fitness test* yang berasal dari data hasil  $VO^2$ max mahasiswa laki – laki

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Jelek sekali	5	7,69 %
2	Jelek	18	27,69 %
3	Cukup	40	61,54%
4	Baik	2	3,08%
5	baik sekali	0	0 %
Jumlah		65	100 %

Berdasarkan pemaparan dari hasil distribusi data berdasarkan kategori  $vo^2$ max yang dijelaskan pada tabel di atas berdasarkan norma *multistage fitness test* terdiri dari lima kategori. Hasil pengukuran diketahui bahwa terdapat mahasiswa dengan nilai *multistage fitness* dengan kategori baik sekali 0 (0%). Dengan kategori baik terdapat 2 mahasiswa (3,08%) yang termasuk kategori cukup ada 40 mahasiswa (61,54%) yang termasuk kategori jelek ada 18 mahasiswa (27,69%) dan yang termasuk kategori jelek sekali ada 5 mahasiswa (7,69%). Dari hasil Deskripsi data penghitungan rata-rata dari test MFT yang sudah dilakukan oleh mahasiswa yaitu sebesar 32,60, dan standart deviasi sebesar 5.841, serta nilai minimum 21 dan maksimum 43. Berdasarkan hasil test MFT (*Multistage Fitnes Test*) yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil  $vo^2$ max yang dimiliki mahasiswa laki – laki program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Stkip Pgri Jombang berada pada kategori cukup dengan jumlah 40 dengan nilai presentase sebesar 61,54 % .

Hasil  $VO^2$ max mahasiswa perempuan

No	Nama	Level	Balikan	Score $vo^2$ max	Kategori
1	Atikah	4	2	26.8	Jelek
2	Zumrotul	3	5	24.6	Jelek
3	Mutiara	5	4	31.0	Cukup
4	Ristin	3	4	24.3	Jelek
5	Fitri	4	4	27.6	Jelek
6	Rani	2	7	22.1	Jelek sekali
7	Imroatus	3	5	24.6	Jelek
8	Ayu	5	5	31.4	Cukup
9	Evi	2	6	21.8	Jelek sekali
10	Della	3	5	24.6	Jelek
11	Chusnul	5	6	31.8	Cukup
12	Nabilatul	4	2	26.8	Jelek
13	Yanti	3	1	23.0	Jelek sekali
14	Dinda	4	4	27.6	Jelek
15	Chotimah	4	8	29.5	Cukup
16	Diah	5	8	32.5	Cukup



Data dari hasil pengukuran *multistage fitness test* mahasiswa perempuan terdiri dari level dan balikan. Dari data tersebut kemudian diperoleh pengukuran prediksi dari *multistage fitness test* yang biasa disebut dengan nilai prediksi  $vo^2max$ . Hasil dari perolehan prediksi  $vo^2max$  tersebut kemudian dianalisis nilai maksimum, minimum, rata-rata dan standar deviasinya. Nilai prediksi  $vo^2max$

descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai	16	21.80	32.50	26.8750	3.53148
Valid N (listwise)	16				

*Multistage fitness test* dari 16 mahasiswa perempuan tercatat memiliki nilai minimum 21.80 dengan nilai maksimum 32.50. Nilai rata-rata yang diperoleh dari tes *multistage fitness* ini adalah 26.87 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,531 Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data prediksi uji *multistage fitness test* dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data *multistage fitness test* yang berasal dari data

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	jelek sekali	8	50 %
2	Jelek	3	18,75 %
3	Cukup	5	31,25%
4	Baik	0	0 %
5	baik sekali	0	0 %
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pemaparan dari hasil distribusi data berdasarkan kategori  $vo^2max$  yang dijelaskan pada tabel di atas berdasarkan norma *multistage fitness test* terdiri dari lima kategori. Hasil pengukuran diketahui bahwa terdapat mahasiswa dengan nilai *multistage fitness* dengan kategori baik sekali 0 (0%). Dengan kategori baik terdapat 0 mahasiswa (0%) yang termasuk kategori cukup ada 5 mahasiswa (31,25%) yang termasuk kategori jelek ada 3 mahasiswa (18,75%) dan yang termasuk kategori jelek sekali ada 8 mahasiswa (50%). Dari hasil Deskripsi data penghitungan rata-rata dari test MFT yang sudah dilakukan oleh mahasiswa yaitu sebesar 26,87, dan standart deviasi sebesar 3.531, serta nilai minimum 21,80 dan maksimum 32,50. Berdasarkan hasil test MFT (*Multistage Fitnes Test*) yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil  $vo^2max$  yang dimiliki mahasiswa perempuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Stkip PGRI Jombang berada pada kategori jelek sekali dengan jumlah 8 dengan nilai presentase sebesar 50 %. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata – rata mahasiswa laki – laki 38,06 sedangkan untuk mahasiswa perempuan mendapatkan nilai rata – rata sebesar 26,87. Menurut Lutan (2002: 7) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan komponen kondisi fisik yang Setiap bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, dan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari Seperti dikatakan Mukholid (2006: 2) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau lebih. Givler (2002: 12) menyatakan bahwa aktivitas fisik hendaknya menjadi bagian dari hidup keseharian peserta didik dan lebih cepat kebiasaan ini terbentuk lebih baik.



Untuk sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani, peserta didik harus dibiasakan melakukan latihan jasmani secara rutin dan menyenangkan aktivitas. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Jadi berdasarkan data dan teori di atas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, Secara umum bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari – hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dipaparkan, maka hasilnya dapat disimpulkan berikut :

1. Dari hasil pengumpulan data dan penghitungan data yang sudah dikumpulkan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki – laki program studi pendidikan jasmani dan kesehatan stkip PGRI Jombang dengan nilai presentase 61,54 % dengan kategori cukup. Sedangkan untuk mahasiswa yang perempuan berdasarkan presentase sebesar 50 % dengan kategori jelek sekali.

#### REKOMENDASI

Dari hasil Pembahasan pada penelitian ini, berikut terdapat beberapa rekomendasi yang agar penelitian ini mempunyai manfaat :

1. Evaluasi ini agar memberikan pemahaman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh mahasiswa, karena dalam kegiatan sehari-hari mahasiswa membutuhkan kondisi tubuh yang bugar sehingga apabila mahasiswa mendapatkan kegiatan atau pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto S, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assesment Of Physical Fitness In Children and Adolescents. *Physical Education and Sport*, 11(2), 135–145. Retrieved from <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe201302/pe201302-02.pdf>
- Givler, J.I. (2002). “A Physically Active Lifestyle Starts at Birth.” *Teaching Elementary Physical Education*, 13/6: 12.
- Lutan, rusli dkk (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta:depdiknas
- Martini. (2005). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira. Bandung
- Mukholid, A. (2006) *Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Yudhistira
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Wuest, D.A.,Bucher, C.A. (2009). *Foundation of physical education, exercise, science, and sport*. New York: Mc Graw Hill.