

# SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2016

**ERNIYANTI**

Pembimbing I : Muh. Adnan Hudain, S.Pd.,M.Pd  
Pembimbing II : Dra. Ichsani Basith, M.Kes.

## **ABSTRAK**

**Erniyanti,** 2017. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Dengan pembimbing 1 (satu) Muh. Adnan Hudain, S.Pd.,M.Pd, M.Kes dan pembimbing 2 (dua) Dra.Ichsani Basith.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui; (1) Bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016.

Populasinya adalah seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan *Stratified Proposional Random Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, melalui program SPSS 16 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; untuk persentase hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 diperoleh mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori baik berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori sedang 3 berjumlah 22 mahasiswa (55%), kategori kurang 2 berjumlah 18 mahasiswa (45%), dan kategori kurang sekali 1 berjumlah 0 mahasiswa (0%). Jadi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 adalah sebagian besar dalam kategori sedang.

## PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasar kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain

dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan Riadi.M (2007:1). Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksu 2007:51).

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.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaa. 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 pelakunya 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 matakuliah Progran Studi Ilmu Keolahragaan diberi isi dan bentuk aktifitas fisik yang berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya mencapai kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian pentingnya kesegaran jasmani pada setiap peserta didik yang sementara melanjutkan studinya dalam bidang keolahragaan diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara diadakan tes tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa baru. Tes tersebut meliputi berbagai item tes yaitu tes kesegaran jasmani yang baku tahun 2010. Dengan dilakukannya tes tersebut maka dapat diketahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Progran Studi Ilmu Keolahragaan tahun 2016. Tes tingkat kesegaran jasmani tersebut ditujukan untuk melindungi mahasiswa dari resiko kesehatan dan pelaksanaan perkuliahan selanjutnya. Untuk data dari

dilaksanakannya tes tingkat kesegaran jasmani tersebut bisa terlihat minat, kemampuan, dan pengalaman mahasiswa yang terkait dengan bidang seni atau keolahragaan yang diminatinya.

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses perkuliahan dan seleksi individual bagi proses perkuliahan yang akan diberikan untuk mahasiswa. Karena dalam proses perkuliahan peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan matakuliah praktik dan proses-proses latihan untuk prestasi.

Kesegaran jasmani merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmani. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang kesegaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul: "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016".

#### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

##### **Tingkat Kesegaran Jasmani**

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan

menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistim dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

Kegiatan ekstra-kurikuler mahasiswa dilaksanakan pada organisasi kemahasiswaan ditingkat Program Studi, Fakultas dan Universitas. Pada tingkat Program Studi kegiatan ekstra-kurikuler dilaksanakan berdasarkan program kerja Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (HMPS Ilmu Keolahragaan). Berbagai kegiatan ekstra kurikuler yang diadakan oleh HMPS Ilmu Keolahragaan adalah: bakti sosial di beberapa daerah dalam propinsi Sulawesi Selatan, pelatihan di bidang Ilmu Keolahragaan, mengikuti kejuaraan, latihan rutin, diskusi, seminar, kegiatan olahraga, seni dan pengajian rutin. Di tingkat fakultas kegiatan ekstra-kurikuler dilaksanakan pada lembaga kemahasiswaan tingkat fakultas. Seperti BEM fakultas, Maperwa Fakultas, kelompok mahasiswa olahraga pencinta alam (MAHORPALA), Biro kegiatan mahasiswa di bidang olahraga yang disesuaikan bakat dan minat mahasiswa. Sedangkan pada tingkat universitas, kegiatan ekstra-kurikuler dilaksanakan pada lembaga kemahasiswaan pada tingkat universitas seperti: BEM Universitas, Maperwa Universitas, dan unit kegiatan mahasiswa yang terdiri dari UKM Resimen Mahasiswa (MENWA), UKM Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR-PMI), UKM Pramuka, UKM Seni, UKM Olahraga, UKM Penalaran, UKM Profesi (Lembaga Penerbitan dan Penyiaran Mahasiswa), UKM Sintalaras (Mahasiswa Pencinta Alam Selaras), UKM KOPMA (Koperasi Mahasiswa), UKM SAR (Search and Rescue), UKM Mapan (Mahasiswa Peduli HIV/AIDS dan napza), Marching Band. LKIMB (Lembaga Kajian Ilmiah Mahasiswa Bertaqwa). Kegiatan ekstra-kurikuler lainnya dilaksanakan pada organisasi pemuda dan mahasiswa. Kegiatan ekstra-kurikuler pada tingkat nasional yakni Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia yang melaksanakan seminar dan lokakarya setiap tahunnya.

##### **METODOLOGI PENELITIAN**

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat

digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) yaitu hanya untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung sedikit-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Stratified Proposional Random Sampling* yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

### **Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran rangkaian tes

kesegaran jasmani yang dilaksanakan Antara lain : lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncak tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

### **Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Hasil penelitian berupa data kasar tes kesegaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari suatu ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

### **Hasil Penelitian**

Hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 yang diikuti oleh 40 mahasiswa. Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan Antara lain : lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncak tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

### **Pembahasan**

Kebugaran jasmani sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (Djoko Pekik Irianto, 2002:2). Untuk mempertahankan prestasi, salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan adalah kebugaran jasmani. Diharapkan dengan tingkat kebugaran yang baik dapat dimungkinkan untuk setiap pemain dapat bermain dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 yang diikuti oleh 40 mahasiswa dengan tes terdiri dari 5 item tes kebugaran jasmani yaitu tes lari pendek 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter.

Setiap tes mempunyai tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, mengukur kekuatan, daya tahan otot lengan dan otot bahu, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, mengukur daya ledak otot tungkai dan mengukur daya tahan

(*cardio respiratory endurance*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan 55% atau sejumlah 22 mahasiswa dalam kategori sedang, kategori baik sekali 0 mahasiswa (0%), kategori baik 0 mahasiswa (0%), kategori kurang 18 mahasiswa (45%) dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Dari rincian tersebut terlihat bahwa persentase terbesar adalah kategori sedang, yaitu sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 berkategori sedang.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak mahasiswa program studi ilmu keolahragaan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara umum kebugaran jasmani setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor internal adalah umur, berat badan, tinggi badan dan jenis kelamin sedangkan kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor eksternal adalah aktivitas fisik, pola makanan dan pola istirahat.

#### Umur

Umur memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, hal tersebut berdasarkan atas perkembangan anatomi dan fisiologi individu. Tampilan fisik anak, remaja dan dewasa memiliki karakteristik yang unik, dimana bentuk, ukuran dan fungsi tubuh berkembang sesuai dengan kematangan dan penambahan umur (Taufik, 2015).

#### Berat badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling sering digunakan yang dapat melihat laju baik pertumbuhan fisik maupun gizi. Pada masa remaja, lemak tubuh meningkat serta protein otot menurun yang akan mengakibatkan penurunan kebugaran dan peningkatan berat badan (Supriasa et al., 2001). Peningkatan berat badan diakibatkan karena anak yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik dan berhubungan dengan risiko kematian

yang merupakan faktor risiko global penting ke empat (WHO, 2009).

#### Tinggi badan

Pengukuran tinggi badan merupakan hal penting karena berkaitan dengan berat badan sebagai unsur dalam penentuan indeks massa tubuh. Pertambahan umur memungkinkan untuk berkurangnya tinggi badan. Secara umum penurunan tinggi badan dimulai saat usia sekitar 35-40 tahun, hal ini terjadi karena tekanan pada antar tulang belakang dan postur tubuh yang kurang baik dan osteoporosis yang menjadi penyebab salah satu faktor (Wilmore and Costil, 1998).

#### Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang terjadi akibat dari kontraksi otot dengan penggunaan energi dan tujuan dari aktivitas fisik untuk mendapatkan kebugaran (Nala, 2011). Oleh sebab itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani anak patut untuk aktif dalam aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur.

#### Pola makanan

Setiap memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi mempertahankan hidup secara (Irianto, 2004). Asupan makan adalah semua makanan yang dikonsumsi oleh tubuh setiap harinya. Asupan makanan berhubungan erat dengan status gizi anak. Anak usia tingkat sekolah dasar maupun sekolah pertama sangat rentan terhadap asupan makanan yang buruk karena pada usia ini anak lebih kepada aktivitas bermain tanpa memperhatikan asupan makanannya (Pratiwi, 2015).

#### Pola istirahat

Tubuh manusia mempunyai kemampuan kerja yang terbatas. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus, karena itu dibutuhkan pola istirahat yang cukup untuk melakukan pemulihan (Irianto, 2004).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan di kemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian yang di kemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 adalah mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori baik berjumlah 0 mahasiswa (0%), kategori sedang 3 berjumlah 22 mahasiswa (55%), kategori kurang 2 berjumlah 18 mahasiswa (45%), dan kategori kurang sekali 1 berjumlah 0 mahasiswa (0%). Jadi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2016 adalah sebagian besar dalam kategori sedang.

### Saran

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki mahasiswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas fisik maupun pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa yang tingkat kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun program latihan ataupun beraktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler kampus, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas, 2001. *Pedoman Evaluasi Diri Program Studi, Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*.

[Http://www.growtall.com/growth-charts2.htm](http://www.growtall.com/growth-charts2.htm)

Diakses tanggal 15 Juli 2013

[Http://kepelatihan.upi.edu/](http://kepelatihan.upi.edu/). Diakses pada tanggal 17 Juli 2013

[Http://www.pikiran-rakyat.com](http://www.pikiran-rakyat.com).2004. Bagaimana Mengetahui Tingkat Kebugaran?. Diakses pada tanggal 17 Juli 2013

Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.

Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.

Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Irianto, D, P. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi.

Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). Kesegaran Jasmani untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat. *Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.

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

Moeloeck D, Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia*, Jakarta.

Muntohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.

Mutohir, T.C., Muhyi M., dan Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahrag dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media

Nala, IGN. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Undayana University Press.

Nurhasan, dkk.2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Pratiwi, AL. 2015. Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

- Anak SD Perkotaan dan Pedesaan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsini arikunto.2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Supariasa, DN. Bakri, B. Fajar, I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Edisi Revisi. Jakarta: EGC.
- SK Mendiknas nomor: 232/U/2000 tentang *Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa*
- SK Mendiknas nomor: 045/U/2002 tentang *Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi*.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Taufik, W. 2015. Korelasi Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut dan Massa Otot Dengan Indeks Kebugaran Jasmani Pada Peserta Seleksi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Tesis*. Universitas Airlangga Surabaya
- WHO. 2016. Physical Activity. Diakses dari [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).
- Widiadnyana, 1994. *Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta.
- Wilmore JH and Costil DL. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*. USA : *Human Kinetics*. Vol 536. 349-376.
- Widya Hari Cahyati, 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.