

ABSTRAK

LESWANDI (2016) : Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Jalur Bidikmisi Tahun 2015

Masalah penelitian ini adalah belum diketahui kesegaran jasmani mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesegaran jasmani mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif*. Populasi penelitian ini mahasiswa Prodi Penjaskesrek jalur bidikmisi tahun 2015 sebanyak 52 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga sampel sebanyak 52 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes Bleeb. Pengolahan data penelitian menggunakan rumus distribusi frekuensi, $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Berdasarkan hasil analisis kesegaran jasmani mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015 dapat disimpulkan : 1) Kesegaran jasmani mahasiswa laki-laki Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015, klasifikasi bagus sebanyak 10 orang (26.32%), klasifikasi cukup sebanyak 27 orang (71.05%), klasifikasi sedang sebanyak 1 orang (2.63%). Dapat disimpulkan rata-rata kesegaran jasmani mahasiswa laki-laki Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015 berada pada klasifikasi Cukup. 2) Kesegaran jasmani mahasiswa perempuan Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015 klasifikasi cukup 13 orang (92.86%), klasifikasi sedang 1 orang (7.14%). Dapat disimpulkan rata-rata kesegaran jasmani mahasiswa perempuan Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang jalur bidikmisi tahun 2015 berada pada klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani