

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA
UNIT KEGIATAN KESENIAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

*Diajukan Kepada Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Di Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**RYAN PRATAMA
NIM. 17086478/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

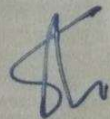
**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
MAHASISWA UNIT KEGIATAN KESENIAN UNIVERSITAS NEGERI
PADANG**

Nama : Ryan Pratama
NIM : 17086478
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

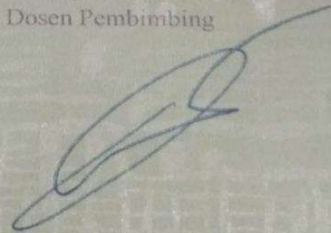
Disetujui oleh :

Mengetahui,
An. Kepala departemen Pendidikan
Olahraga
Sekretaris Departemen



Sepriadi S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 2014041 002

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuni, S.Si, M.Pd
NIP. 19840906 6201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa
Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang
Nama : Ryan Pratama
NIM : 17086478
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd

1

2. Drs. Edwarsyah, M.Kes

2

3. Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

3

ABSTRAK

Ryan Pratama (2023) Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya kegiatan yang dilaksanakan Pusat Kegiatan Mahasiswa atau disingkat dengan Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang akan cenderung membuat aktivitas fisik diluar olahraga semakin meningkat dan bisa membuat turunya kebugaran seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian sebanyak 107 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah lari 2400 atau 2,4 K (copper test). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

1) Hasil penelitian menunjukkan Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada katategori kurang sekali

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Unit Kegiatan Kesenian

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1.Kebugaran Jasmani	7
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan Penelitian.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 37
B. Saran..... 37

DAFTAR PUSTAKA..... 38

LAMPIRAN..... 39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pelaku olahraga adalah setiap orang atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan seperti yang tertulis dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 dan 5.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Apri Agus 2012:24).

Getchell dalam (Gusril 2004:2) menyatakan “Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Menurut Rosdiani Dini (2013:34) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakupi tujuan dalam domain psikomotor domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Selain itu Suherman (2000:7) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*Physical Fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*Skill Full*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan pendidikan jasmani menurut permendiknas nomor 22 tahun 2006 adalah :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokrasi.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Olahraga tidak pernah membatasi pelakunya hanya untuk atlet saja. Setiap orang yang melakukan kegiatan olahraga adalah pelaku olahraga, baik ditempat yang membina atlet, perkumpulan diluar perkumpulan olahraga ataupun yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya termasuk di tempat kegiatan mahasiswa seperti di Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang (UK-Kes UNP)

Unit Kegiatan Kesenian (UK-Kes) merupakan sebuah lembaga yang bergerak di bidang kesenian untuk mahasiswa dan sebagai wadah mengembangkan kegiatan kemahasiswaan yang berhubungan dengan penalaran, bakat/minat, kesejahteraan dan juga merupakan forum komunikasi dan informasi. Unit Kegiatan Kesenian juga banyak melahirkan mahasiswa yang kreatif terutama di bidang kesenian. Selain dibidang kesenian, Semua kegiatan mahasiswa yang berbentuk diskusi, seminar, lokal karya, latihan kepemimpinan, Festival Kesenian dan lain-lain ditampung di Unit Kegiatan Kesenian. Unit Kegiatan Kesenian itu sendiri terdiri dari 6 divisi, yaitu Divisi

Musik, Divisi Tari, Divisi Teater, Divisi Sinematografi, Divisi Sastra dan Divisi Seni Rupa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di Unit Kegiatan Kesenian, Mahasiswanya pasti dipenuhi dengan kegiatan baik akademik maupun non akademik. Mahasiswa tersebut dituntut untuk menyelesaikan akademik sekaligus menyelesaikan program kerja yang ada di Unit Keegiatannya tersebut. Agar dapat melaksanakan kegiatannya dengan efisien dan efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maka dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena seringnya melakukan kegiatan, mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian juga lupa akan pola istirahat yang teratur, sering melakukan aktifitas hingga pagi hari sehingga sering membuat mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian cepat merasakan kelelahan.

Namun dari beberapa permasalahan, mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian sangat lah jarang melakukan aktifitas olahraga, karena mahasiswa Unit Kegiatan kesenian dituntut untuk melaksanakan kegiatan di lembaganya tersebut serta menyelesaikan akademiknya. Maka dari itu mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tidak sempat dan terkadang cenderung malas untuk melakukan aktifitas olahraga karena padatnya kegiatan tersebut.

Berdasarkan observasi yang di teliti pada mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian, bahwasanya penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian. Yang mana mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tersebut selalu berkegiatan hingga larut malam dan

Kurangnya waktu istirahat ketika berkegiatan, sehingga membuat aktifitas fisik diluar olahraga semakin meningkat dan bisa membuat turunnya kebugaran seseorang.

Dari permasalahan tersebut, Agar mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang dapat menyelesaikan akademik dan program kerja yang ada di Unit Keegiatannya tersebut dengan baik dan tetap bugar, maka pada kesempatan kali ini peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini dengan judul “TINJAUAN TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UNIT KEGIATAN KESENIAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Banyaknya mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian yang cepat merasa lelah saat melakukan kegiatan.
2. Banyaknya mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian yang kurang istirahat karena seringnya berkegiatan di malam hari.
3. Sebagian besar mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian merokok.
4. Sebagian besar Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tidak menerapkan pola makan yang teratur.
5. Kurangnya aktifitas olahraga mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian.
6. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian diatas, maka masalah dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, Penelitian ini dilakukan agar meningkatkan pengetahuan mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tentang kebugaran jasmani.
3. Sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain dalam melakukan sebuah penelitian.