

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA FPOK UPI

(Studi Komparasi Pada Mahasiswa FPOK Program Studi PJKR, PGSD Penjas,
PKO, IKOR dan Keperawatan angkatan 2016)

Afriedo Hendro Pratama
1301720

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Dosen Pembimbing: Dr. Nur Indri Rahayu, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat perbandingan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) angkatan 2016 berdasarkan program studi dan jenis kelamin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan FPOK UPI angkatan 2016 sebanyak 80 orang dengan masing-masing program studi 16 orang. Analisis data menggunakan teknik statistika *One Way Anova* hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan program studi dan akan tetapi tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI berbeda-beda. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan untuk dilakukan penelitian dengan wilayah yang lebih luas dan melibatkan sampel yang lebih banyak.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Mahasiswa FPOK

ABSTRACT

THE COMPARISON STUDENT OF PHYSICAL FITNESS LEVEL FACULTY OF SPORTS AND HEALTH EDUCATION

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Afriedo Hendro Pratama
1301720

Faculty of Sports and Health Education
Indonesia University of Education

Supervisor: Dr. Nur Indri Rahayu, M.Pd.

The purpose of this research is to investigate the comparison of student physical fitness level of FPOK UPI batch 2016 based on their study programs and gender. The method of this research is descriptive comparative. The instrument used in this research is Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). The sampling technique used is *simple random sampling* on male and female students of Faculty of Sports and Health Education UPI batch 2016 with the number of 80 students (16 students for each study program). The data were analyzed by using *One Way Anova* statistical technique. The results of the research prove that there are differences in physical fitness levels based on the study program, but there's no difference in physical fitness levels based on gender. This research summarizes that the levels of physical fitness of the students of Faculty of Sports and Health Education UPI are different. Based on this research, the researcher recommends to conduct a research with a wider area and involve more samples.

Keywords: Physical Fitness, Students, Sports, Health, and Education