

**HOME BASED PHYSICAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Aranda Tri Sandyadenta  
1901335

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

# **Home Based Physical Training Untuk Meningkatkan Kebugaran**

**Oleh**  
**Aranda Tri Sandyadenta**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Aranda Tri Sandyadenta  
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Aranda Tri Sandyadenta

**HOME BASED PHYSICAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN  
KEBUGARAN**

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.**

**NIP : 19630618198031002**

**Pembimbing II**



**Dra. H. Yati Ruhayati, M.Pd.**

**NIP : 196311071998032002**

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



**Prof. Agus Rusdiana. M.A., Ph.D.**

**197608122001121001**

## LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Aranda Tri Sandyadenta

NIM : 1901335

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Home Based Physical Training Untuk Meningkatkan Kebugaran” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar Karya Saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian Karya Saya ini.

Bandung, 10 April 2023

Aranda Tri Sandyadenta

NIM. 1901335

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt., atas rahmat, hidayan dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Home Based Physical Training Untuk Meningkatkan Kebugaran” tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata Bahasa dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah. *Aamiin.*

Bandung, 10 April 2023

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan skripsi dengan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bimbingan dari semua pihak yang telah terlibat dan berkontribusi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala dengan segala rahmat yang memberikan kemudahan bagi penulis skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK yang telah mendukung serta memfasilitasi peneliti selama penulis menempuh perkuliahan di FPOK UPI.
3. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan, memberikan izin penelitian maupun penyusunan skripsi.
4. Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A. selaku dosen pembimbing Skripsi I yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku dosen pembimbing Skripsi II yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Dr. Nur Indri Rahayu selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan.

8. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
9. Staf akademik Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses penyelesaian administrasi perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.
10. Kedua orang tua tercinta yaitu Ibu dan Bapak, Karmintennyas dan Hartono yang telah memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, materi serta doa dari lahir hingga menyelesaikan selama ini.
11. Kakak dan Adik, Enggar Nastiti, Deristya Handoko, Haranda Tri Sandyadesta yang telah memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, dan materi hingga menyelesaikan selama ini.
12. Teman seperjuangan dalam penelitian Muhammad Abdul Fatturahman yang telah berjuang bersama juga selalu sabar dan ikhlas dalam melakukan penelitian hingga pengerjaan skripsi.
13. Teman-teman IKOR 19 Khususnya Lerkud, Laode, Arman, Iqbal, Abdul, Hanafi, Ridwan, Dodoy, Zoya, Hisma, Isti, Fajri telah menjadi teman selama merantau dan suka duka telah menemani selama kuliah.
14. Teman-teman SMA Bayu, Adif, Diaz, Ical, Labib, Auzan, Tibo, Zulkifli yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
15. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019, atas kesempatan dan pengalaman yang luar biasa selama proses perkuliahan.
16. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan dan selama hidup penulis, penulis berterimakasih yang sebesar-besarnya semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah Subhananahu wa ta'ala.

**ABSTRAK**  
**HOME BASED PHYSICAL TRAINING**  
**UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN**

Aranda Tri Sandyadenta

1901335

Dosen Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Dosen Pembimbing 2 : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan menggunakan media video. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kuasi eksperimental dengan Pretest – Posttest Control Group Design. Sebanyak 30 mahasiswa aktif dari program studi Ilmu Gizi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan Multi Stage Fitness Stage (MSFT) untuk mengukur tingkat kebugaran. Data dianalisis dengan menggunakan uji Paired T Tes, hasil analisis uji paired t tes menunjukkan adanya peningkatan kebugaran pada sampel yang diberikan intervensi latihan fisik rumahan melalui media video latihan selama 6 minggu ( $p = 0.00 < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh latihan fisik rumahan menggunakan media video.

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Latihan Fisik, Media Video, Latihan Berbasis Rumahan



**ABSTRACT**  
**HOME BASED PHYSICAL TRAINING**

Aranda Tri Sandyadenta

1901335

Advisor 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Advisor 2 : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

This study aims to improve physical fitness conditions by using practice video. The method used in this research quasi experimental with Pretest – Posttest Control Group Design. 30 active students from the Nutrition Science study program, Faculty of Sport and Health Education Universitas Pendidikan Indonesia, used a total sampling technique. The instrument in this research used Multi Stage Fitness Stage (MSFT) to measure fitness level. Data were analyzed using the paired sample t test, the results of the analysis of the paired sample t test showed an increase physical fitness in the sample given home physical training intervention by using media video training for 6 weeks ( $p = 0,00 < 0,05$ )  $H_0$  was rejected which means there was an effect of home based physical training to improve physical fitness.

**Keywords** : *Physical Fitness, Physical Training, Video Media, Home Based Training*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat .....	4
1.5 Struktur Organisasi.....	4
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Kebugaran .....	6
2.1.2 Media Video.....	7
2.1.3 <i>Physical Training</i> .....	8
2.1.4 <i>Home Based Training</i> .....	9
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	10
2.3 Kerangka Berfikir .....	11
2.4 Hipotesis Penelitian.....	12
<b>BAB III</b> .....	<b>13</b>

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Desain Penelitian .....	13
3.2 Partisipan Penelitian .....	14
3.3 Populasi dan Sampel.....	14
3.3.1 Populasi.....	14
3.3.2 Sampel.....	14
3.4 Instrumen Penelitian .....	15
3.5 Prosedur Penelitian .....	15
3.6 Analisis Data .....	16
<b>BAB IV .....</b>	<b>17</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>17</b>
4.1 Hasil Data Temuan Penelitian .....	17
4.1.1 Hasil Deskriptif .....	20
4.1.2 Uji Normalitas.....	21
4.1.3 Uji Homogenitas .....	22
4.1.4 Uji Hipotesis .....	23
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian .....	23
<b>BAB V.....</b>	<b>26</b>
<b>SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>26</b>
5.1 SIMPULAN .....	26
5.2 IMPLIKASI .....	26
5.3 REKOMENDASI.....	26
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>27</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	11
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest .....	18
Gambar 4.3 Grafik Pretest dan Posttest Kel. Kontrol .....	20

## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Pretest-Posttest Control Group Design .....	13
Table 4.2 Hasil Pretest dan Posttest Kel. Eksperimen .....	17
Table 4.3 Hasil Pretest dan Posttest Kel. Kontrol .....	19
Table 4.4 Deskriptif Hasil kebugaran Pretest dan Posttest .....	20
Table 4.5 Uji Normalitas Data .....	21
Table 4.6 Uji Homogenitas Data .....	22
Table 4.7 Uji Paired T Test .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Pembimbing .....	33
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	34
Lampiran 3 Hasil Pretest dan Posttest Kebugaran .....	35
Lampiran 4 Daftar Absen Sampel.....	37
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan.....	38
Lampiran 6 Hasil Olah Data SPSS .....	42
Lampiran 7 Surat Bebas Peminjaman Perpus .....	44
Lampiran 8 Bebas Pinjam Alat FPOK .....	45
Lampiran 9 Bebas Pinjam Alat LAB .....	46
Lampiran 10 Rujukan Video Latihan Rumahan .....	47
Lampiran 11 Kartu Bimbingan .....	47