

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA
IKOR ANGKATAN 2022 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
TAHUN 2023**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga*



Oleh

**SONDANG NAUW
20160911014067**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih Tahun 2023**" yang disusun oleh Sondang Nauw, NIM 20160911014067 ini telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 16 Agustus 2022.


Telah disetujui oleh Tim Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Saharuddin. Ita, M. Kes AIFO
NIP. 195812311985031032

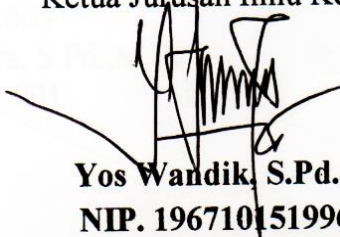
Pembimbing II



Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or
NIP. 198306052008122005

Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal 16 Agustus 2022

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Yos Wandik, S.Pd., M.FOr
NIP. 196710151996101001

LEMBAR PENGESAHAN

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2022 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS CENDERAWASIH

SKRIPSI

Oleh

SONDANG NAUW

20160911014067

Telah dipertahankan di depan penguji
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal, 2023

Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanggal	Tanda Tangan
Prof. Dr. Saharuddin. Ita, M. Kes AIFO NIP. 195812311985031032	Ketua Penguji
Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or NIP. NIP. 198306052008122005	Sekretaris Penguji
Dr Tri Setyo Guntoro, M. Kes, AIFO NIP. 1982122320080101003	Penguji I
Yohanis M. Mandosir S.Gz., M.Kes., AIFO NIP. 19821223 2008011003	Penguji II
Miftah Fariz Prima Putra, S.Pd., M.Pd NIP.19860419 201404 1 001	Penguji III

Jayapura, 2023

DEKAN FIK UNCEN

Prof. Dr. H. Saharuddin Ita, M.Kes., AIFO

NIP. 19581231 198503 1 032



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau yang terbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya

Jayapura, 2023

Yang menyatakan,

Sondan Nauw
20160911014067

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat.

Dengarkanlah nasihat dan terimalah didikan, supaya engkau menjadi bijak di masa depan

(Amsal 19:20)

Persembahan :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Kuasa
2. Kedua orang tua-ku tercinta : Bapak Petrus Nauw, SH. & Alm. Ibu Enggelina Arne
3. Kedua orang tua wali : Bapak Yohanis Kareth, SE. & Ibu Monika Arne
4. Enggelina & Hendrio
5. Keluarga Ku Tersayang & Kaka Perempuan & Ketiga adik ku tercinta
6. Rekan-rekan seperjuangan Pmk & Ikor angkatan 2016
7. Almamater ku tercinta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa/I Ikor Angkatan 2022 Fakultas FIK Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih Jayapura. subjeck dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih,Dengan Usia 20-23 tahun yang berjumlah 12 mahasiswa ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan Universitas Cenderawasih terdiri dari pria 12 mahasiswa .

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih Secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani : sangat kurang 8% (1 mahasiswa), kurang 41 % (5 mahasiswa), sedang 33% (4 mahasiswa),dan baik 16% (2 mahasiswa) jika di lihat dari hasil penelitian dari jumlah keseluruhan 12 mahasiswa sebagiam besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih masuk dalam kategori kurang

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/I ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih

ABSTRACT

This research is motivated by the absence of data on the level of physical fitness of students Core Class of 2022, Faculty of Sports Science, Cenderawasih University, Jayapura. The subjects in this study were students of the 2022 cohort of sports science faculty, Cenderawasih University, With ages 20-23 years, totaling 12 cohort students of the 2022 cohort of sports science, Cenderawasih University consisting of 12 male students.

The results of the study showed that the physical fitness level of the cohort students class of 2022, the faculty of sport Science, Cenderawasih University, Overall had a very low level of physical fitness of 8% (1 student), less than 41% (5 student), moderate 33% (4 students), and good 16% (2 students) if you look at the results of the research from a total of 12 students, most of the physical fitness level of the 2022 cohort students, the Faculty of Sports Science, Cenderawasih University, is in the less category

Keywords : Physical fitness level of students/ikor class 2022 fakulity of science Cenderawasih University sport

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat tuhan yang maha kuasa telah melimpahkan rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul " **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Uneversitas Cenderawasih Tahun 2023**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik untuk memperoleh gelas Sarjana Ilmu Keolahragaan. " Dengan segala kerendahan penulis menyadari bahwa penulisan ini belum sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan ini.

Skripsi ini tak dapat selesai tanpa bantuan berbagai pihak yang membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang membangun oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr.Saharuddin.Ita,M,Kes AIFO Selaku Pembimbing I Dan Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or II, semoga Tuhan yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sepanjang hidup. Demikian dengan bantuan yang penulis didapatkan selama menjalani bangku perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cendrawasih, sehingga penulis sangat bersyukur dan mengucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang telah membantu penulis sehingga skripsi ini dapatlah terselesaikan.

Kepada bapak dan ibu tercinta atas segala doa, perhatian, pengertian dan kasih sayang yang begitu mendalam, melimpah serta memperhatikan dan membimbing penulis menjadi orang yang lebih berguna dalam menjalani hidup yang senantiasa memberikan semangat, dorongan dan doa kepada penulis. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Oscar O. Wambrauw, SE., M.Sc. AGr Sebagai Rektor Universitas Cendrawasih yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyampaikan studi Universitas Cendrawasih.
2. Prof. Dr. Saharuddin Ita, M.Kes., AIFO. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu

Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Cendrawasih.

3. Yos Wandik, S.Pd., M.POr. Sebagai Ketua Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Prof. Dr.Saharuddin.Ita,M,Kes AIFO. Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan untuk penulisan karya ilmiah ini.
5. Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan segala saran dan kritikan demi tersusunnya Skripsi yang baik.
6. Dr Tri Setyo Guntoro, M. Kes, AIFO Sebagai Penguji I yang telah memberikan segala saran dan kritikan yang membangun demi tersusunnya Skripsi yang baik.
7. Yohanis M. Mandosir S.Gz., M.Kes., AIFO Sebagai Penguji II yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun.
8. Mifta S. G Sinaga, S.Si., M.Or Sebagai Penguji III yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun untuk Skripsi ini.
9. Bapak/Ibu dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dengan sabar membimbing dan mendidik penulis saat berada dibangku perkuliahan.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Kajian Teori.....	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	5
2. Arti Penting Kebugaran Bagi Mahasiswa.....	6
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	7
4. Tujuan Kebugaran.....	8
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....	9
6. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	11
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	12
8. Aktivitas Mahasiswa.....	13
9. Jenis Aktivitas Mahasiswa di Kampus.....	14

B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis dan Desain Penelitian	16
B. Variabel Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Waktu dan Tempat	17
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	17
F. Teknik Analisis Data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Deskripsi Data Penelitian	20
B. Pembahasan Hasil Penelitian	21
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	23
A. Kesimpulan	23
B. Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. Tabel Nilai Tes Lari Mahasiswa Ikor Angkatan 2022 Putra ..	21
Tabel 4.2. Tes lari 2,4 Km Mahasiswa Ikor Angkatan 22 putra.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Hasil Lari 2,4 km	
Lampiran 2. Data Penelitian.....	
Lampiran 3. Arahkan dan Pemanasan.....	
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian.....	
Lampiran 10. Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi.....	
Lampiran 11. Surat Keputusan Dosen Penguji Skripsi.....	
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	