



Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Samudra

Julio Roberto¹, Fitria²

{julioroberto@unsam.ac.id¹, fitria1995@unsam.ac.id² }

Universitas Samudra, Jl, Prof. Dr. Syarief Thayeb, Meurandeh, Langsa Lama, Langsa City, Aceh 24416¹, Universitas Samudra, Jl, Prof. Dr. Syarief Thayeb, Meurandeh, Langsa Lama, Langsa City, Aceh 24416²

Abstrak. Kondisi fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam menjalankan proses perkuliahan, terutama dalam menjalankan mata kuliah praktik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani untuk semester aktif. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester Aktif Universitas Samudra. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh dengan alat omron body fat monitor, tes kecepatan dengan tes sprint 60 meter, tes kelincahan dengan illionis agility run test, tes koordinasi dengan lempar tangkap bola tennis, tes keseimbangan dengan strock standing balance test, tes fleksibilitas dengan sit and reach test, tes daya tahan dengan multistage fitness test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase..

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pendidikan Jasmani, Universitas Samudra.

1 Pendahuluan

Olahraga pada strata mahasiswa adalah bagian integral dari pengalaman pendidikan di perguruan tinggi. Selain memberikan kesempatan buat berkompetisi dan berprestasi, olahraga juga memberikan manfaat fisik, mental, serta sosial yang signifikan bagi mahasiswa. pada setiap perguruan tinggi, ada program olahraga yang aktif, termasuk kompetisi antarperguruan tinggi, liga dan turnamen mahasiswa, serta beragam klub dan kegiatan kebugaran. Melalui partisipasi pada olahraga, mahasiswa bisa mengembangkan keterampilan, memperkuat semangat tim, menjaga kesehatan, dan memperluas jaringan sosial mereka. dalam panduan ini, kita akan menjelajahi banyak sekali aspek olahraga pada tingkatan mahasiswa, termasuk kegunaannya, kompetisi yang ada, serta peran penting yang dimainkannya pada menghasilkan pengalaman belajar yang keseluruhan bagi mahasiswa. mari kita jelajahi dunia olahraga yang bergerak maju dan inspiratif yang terdapat di tingkatan mahasiswa. sebagai seorang mahasiswa tentunya kesediaan dalam melakukan kewajiban menuntut ilmu sangatlah penting buat menjadikan masa

depan yang lebih baik. Kesiapan mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik juga non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contohnya: nilai yang memuaskan, ilmu yang bermanfaat, serta lingkungan perkuliahan.

Biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2011: 57).

Dalam dunia olahraga, syarat fisik yang baik sangat penting bagi mahasiswa yang aktif dalam banyak sekali kegiatan olahraga. syarat fisik yang optimal tidak hanya berkontribusi pada peningkatan performa atletik, tetapi juga mempunyai dampak positif di kesehatan, kesejahteraan, dan pengembangan langsung secara keseluruhan. dalam panduan ini, kita akan menjelajahi pentingnya kondisi fisik bagi mahasiswa olahraga, dan dampaknya yang signifikan terhadap kemampuan mereka untuk berprestasi dan menjalani gaya hidup sehat. syarat fisik yang baik memberikan mahasiswa olahraga landasan yang kuat untuk mencapai performa optimal dalam banyak sekali kegiatan olahraga. Kebugaran fisik yang optimal melibatkan aspek kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, serta kelincahan. Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang baik memiliki keunggulan kompetitif dalam berbagai jenis olahraga. Mereka dapat mengoptimalkan potensi atletik mereka, meningkatkan kemampuan teknis, dan menghadapi tuntutan fisik dengan lebih baik. Tidak hanya itu, kondisi fisik yang baik juga berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran umum mahasiswa olahraga. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Olahraga yang teratur membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis. kondisi fisik yang baik pula berdampak di aspek psikologis serta mental, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan fungsi kognitif serta daya tahan mental. Selain itu, syarat fisik yang optimal pula berperan pada menciptakan rasa percaya diri mahasiswa olahraga. Mahasiswa yang merasa baik serta bertenaga secara fisik mempunyai keyakinan yang lebih akbar dalam kemampuan mereka buat menghadapi tantangan dalam olahraga. Rasa percaya diri yang tinggi memberikan keunggulan psikologis yang penting, membantu mahasiswa mengatasi tekanan kompetisi, mengembangkan kemampuan kepemimpinan, serta meningkatkan rasa disiplin serta tanggung jawab diri. Dalam panduan ini, kita akan menjelajahi pentingnya kondisi fisik bagi mahasiswa olahraga dan bagaimana pentingnya menjaga kebugaran fisik yang optimal. Mari kita eksplorasi peran krusial kondisi fisik dalam menghasilkan prestasi olahraga yang gemilang dan menciptakan gaya hidup sehat yang berkelanjutan bagi mahasiswa. Kebugaran otot merupakan keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan (Sharkey: 1986 yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2011: 58).

Program Studi Pendidikan Jasmani merupakan salah satu Program Studi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Samudra. Kebugaran jasmani menjadi sebuah hal penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa Pendidikan Jasmani Perkuliahan yang terdiri dari mata kuliah teori dan praktik menuntut mahasiswa untuk selalu bugar supaya dapat mengikuti proses perkuliahan dengan lancar. Kondisi fisik yang bagus membantu

meningkatkan kualitas mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Mata kuliah praktek mengandung banyak unsur dari segala jenis cabang olahraga yang ada. Mahasiswa dituntut untuk bisa melaksanakan bahkan menguasai mata kuliah praktek yang diajarkan, maka dari itu kondisi fisik mahasiswa harus bagus upaya bisa melaksanakan mata kuliah praktek dengan baik dan benar.

Permasalahan yang terjadi kepada mahasiswa olahraga terkait kondisi fisik yang tidak sesuai dapat memiliki dampak yang signifikan pada performa olahraga mereka dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kekurangan kebugaran fisik Mahasiswa olahraga yang tidak memiliki kondisi fisik yang optimal mungkin menghadapi tantangan dalam menjalani latihan dan berpartisipasi dalam kompetisi. Kekurangan kekuatan, daya tahan, atau fleksibilitas dapat membatasi kemampuan mereka untuk melaksanakan gerakan dan teknik olahraga dengan efektif. Hal ini dapat mempengaruhi performa mereka secara keseluruhan dan mengurangi potensi pencapaian mereka dalam olahraga yang mereka geluti, yang di sebabkan banyak nya terpengaruh dengan kondisi lingkungan sekitar nya seperti merokok, begadang yang menyebabkan pola hidup tidak teratur dan Rendahnya kepercayaan diri dan motivasi Mahasiswa olahraga yang tidak merasa percaya diri dengan kondisi fisiknya, Sehingga Penting bagi mahasiswa olahraga untuk mengenali permasalahan terkait kondisi fisik mereka yang tidak sesuai dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memperbaikinya. Berdiskusi dengan Pelatih/Dosen, melakukan program latihan yang terencana, menjaga pola makan seimbang, dan mendapatkan istirahat yang cukup adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kondisi fisik dan performa olahraga secara keseluruhan.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani universitas samudra. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani universitas samudra. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi pendidikan jasmani universitas samudra yang aktif.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah metode tes dan pengukuran (survey test). Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh, tes daya tahan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes koordinasi, tes keseimbangan, dan tes fleksibilitas. Berikut adalah jenis-jenis instrumen tes dan pengukuran yang dilakukan untuk pengumpulan data:

Pengukuran komposisi tubuh dilakukan secara langsung kepada responden dengan menggunakan alat ukur Omron body fat monitor. Pengukuran dilakukan dengan cara memasukkan usia, jenis kelamin, dan tinggi badan. Omron body fat monitor menggunakan impedansi bioelektrik atau metode non-invasi dengan menentukan komposisi jaringan tubuh untuk mengevaluasi keberadaan cairan tubuh. Otot, pembuluh darah, dan tulang adalah jaringan tubuh yang memiliki kadar air yang tinggi sehingga dapat menghantarkan listrik dengan mudah. Lemak tubuh adalah jaringan yang memiliki konduktivitas listrik kecil. Omron body fat monitor mengirim arus listrik yang kecil sebesar 0,5 mA melalui tubuh untuk menentukan jumlah jaringan lemak. Arus listrik yang terjadi kecil sehingga tidak akan terasa saat mengoperasikan Omron body fat monitor. Persentase lemak tubuh dihitung dengan rumus yang meliputi lima

faktor yaitu: hambatan listrik, tinggi badan, berat badan, usia, dan jenis kelamin. Hasil penghitungan akan muncul dilayar digital Omron body fat monitor kemudian dapat dikategorikan sesuai dengan masing-masing kriteria. Dalam pengukuran ini yaitu untuk mengetahui body fat percentage, visceral fat, dan body mass index. Lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang cukup yaitu minimal 3% dari berat badan, baik pria maupun wanita.

Tabel 1. Penilaian Body Fat Percentage

Jenis Kelamin	Usia	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
Perempuan	20-39	< 21,0%	21,0-32,9%	33,0-38,9%	≥ 39,0%
	40-59	< 23,0%	23,0-33,9%	34,0-39,9%	≥ 40,0%
	60-79	< 24,0%	24,0-35,9%	36,0-42,9%	≥ 42,0%
Laki - Laki	20-39	< 8,0%	8,0-19,9%	20,0-24,9%	≥ 25,0%
	40-59	< 11,0%	11,0-21,9%	22,0-27,9%	≥ 28,0%
	60-79	< 13,0%	13,0-24,9%	25,0-29,9%	≥ 30,0%

Tabel 2. Penilaian Visceral Fat

Tingkatan <i>Visceral Fat</i>	Klasifikasi Tingkatan
1 - 9	Normal
10 - 14	Tinggi
15 - 30	Sangat Tinggi

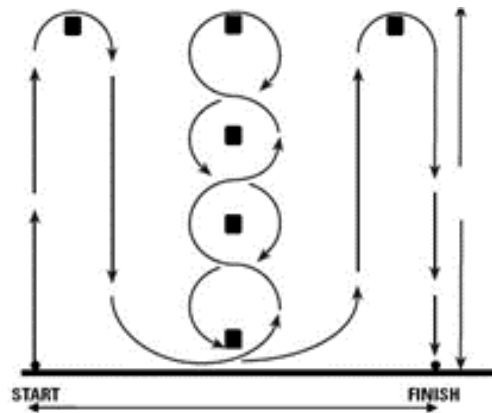
Tabel 3. Penilaian Body Mass Index

<i>BMI</i>	Klasifikasi
< 18,5	Berat Badan Kurang
≥ 18,5 - ≤ 25	Normal
≥ 25 - ≤ 30	Berat Badan Berlebih
> 30	Obesitas

Untuk mengetahui kecepatan lari sprint data diperoleh dengan menggunakan tes lari sprint 60 meter (Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2007). Tes ini memiliki validitas 0,72 dan reliabilitas 0,92 (Ismaryati, 2006: 58).

Tabel 4. Penilaian Tes Lari 60 Meter

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	< 7,2	< 8,4
Baik	7,3 - 8,3	8,5 - 9,8
Sedang	8,4 - 9,6	9,9 - 11,4
Kurang	9,7 - 11,0	11,5 - 13,4
Kurang Sekali	> 11,0	> 13,4



Gambar 1. Arena Tes Kelincahan

Tabel 6. Penilaian Tes Kelincahan

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	< 15,2	< 17,0
Baik	15,2 - 16,1	17,0 - 17,9
Sedang	16,2 - 18,1	18,0 - 21,7
Kurang	18,2 - 19,3	21,8 - 23,0
Sangat Kurang	> 19,3	> 23,0

Tabel 7. Penilaian Tes Koordinasi

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 35	> 30
Baik	30 - 35	25 - 30
Sedang	25 - 29	20 - 24
Kurang	20 - 24	15 - 19
Sangat Kurang	< 20	< 15

Tabel 8. Penilaian Tes Keseimbangan

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 50	> 50
Baik	40 - 50	40 - 50
Sedang	25 - 39	25 - 39
Kurang	10 - 24	10 - 24
Sangat Kurang	< 10	< 10

Tabel 9. Penilaian Tes Fleksibilitas

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 40	> 45
Baik	31 - 40	35 - 45
Sedang	21 - 30	26 - 34
Kurang	11 - 20	16 - 25
Sangat Kurang	< 10	< 15

Tabel 10. Penilaian Tes Daya Tahan

Tabel VO2 Maksimal untuk Laki - Laki (ml/kg/min)						
Kategori	Usia					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Sangat Baik	> 60	> 56	> 51	> 45	> 41	> 37
Baik	52-60	49-56	42	39-45	36-41	33-37
Di Atas Rata - Rata	47-51	43-48	39	36-38	32-35	29-32
Rata - Rata	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Di Bawah Rata - Rata	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Kurang	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Sangat Kurang	< 30	< 30	< 26	< 25	< 22	< 20

Tabel VO2 Maksimal untuk Perempuan (ml/kg/min)						
Kategori	Usia					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Sangat Baik	> 56	> 52	> 45	> 40	> 37	> 32
Baik	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Di Atas Rata - Rata	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Rata - Rata	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Di Bawah Rata - Rata	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-21
Kurang	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Sangat Kurang	< 28	< 26	< 22	< 20	< 18	< 17

Proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi.

3 Hasil

1. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh

a. Body fat percentage kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 12,5% yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 6,0 %, dan nilai tertinggi 21,6 %, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 21,9% yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 13,2% dan nilai tertinggi 28,5%. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 14,4%, nilai terendah 6,0% dan nilai tertinggi 28,5%.

b. Visceral fat kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 4,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 2,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 6,0. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 4,1, nilai terendah 1,0, dan nilai tertinggi 10,0.

c. Body mass index kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 21,1 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 17,2, dan nilai tertinggi 26,0, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,5 yang termasuk dalam kategori normal, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 25,3. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 21,0, nilai terendah 16,4, dan nilai tertinggi 26,0.

2. Hasil Tes Kecepatan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 8,3 detik yang termasuk dalam kategori baik, dengan nilai terendah 6,9 detik, dan nilai tertinggi 9,5 detik, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 10,3 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 9,1 detik, dan nilai tertinggi 14,4 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 8,7 detik, nilai terendah 6,9 detik, dan nilai tertinggi 14,4 detik.

3. Hasil Tes Kelincahan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 17,2 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 15,6 detik, dan nilai tertinggi 20,0 detik, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 19,5 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai 18,1 detik, dan nilai tertinggi 22,1 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 17,7 detik, nilai terendah 15,6 detik, dan nilai tertinggi 22,1 detik.

4. Hasil Tes Koordinasi

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 26,4 kali yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 10,0 kali, dan nilai tertinggi 32,0 kali, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 20,1 kali yang termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai terendah 11,0 kali, dan nilai tertinggi 29,0 kali. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 25,1 kali, nilai terendah 10,0 kali, dan nilai tertinggi 32,0 kali.

5. Hasil Tes Keseimbangan

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 55,9 detik yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik, sedangkan kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata 56,0 detik yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 52,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 55,9 detik, nilai terendah 51,0 detik, dan nilai tertinggi 62,0 detik.

6. Hasil Tes Fleksibilitas

Kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 41,9 cm yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 52,0 detik, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 41,5 cm yang termasuk dalam kategori sangat baik, dengan nilai terendah 35,5 cm, dan nilai tertinggi 47,5. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 41,8 cm, nilai terendah 23,5 cm, dan nilai tertinggi 52,0 cm.

7. Hasil Tes Daya Tahan

Kelompok laki-laki memiliki rata-rata 40,8 ml/kg/min yang termasuk dalam kategori di bawah rata-rata, dengan nilai terendah 32,1 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min, sedangkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 29,2 ml/kg/min yang termasuk dalam kategori kurang, dengan nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan 34,6 ml/kg/min. Rata-rata keseluruhan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra adalah 38,4 ml/kg/min, nilai terendah 23,9 ml/kg/min, dan nilai tertinggi 51,4 ml/kg/min.

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan sangat penting untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan diperolehnya data yang telah dijelaskan secara rinci pada penelitian ini, diharapkan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisiknya dengan cara latihan dengan program yang benar dan tepat.

4 Pembahasan

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 mahasiswa, 38 laki-laki dan 10 perempuan. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas pengukuran komposisi tubuh dengan menggunakan alat omron body fat monitor, kecepatan yang diukur dengan tes lari 60 meter, kelincihan yang diukur dengan tes illionis agility run, koordinasi yang diukur dengan tes lempar tangkap bola tennis, keseimbangan yang diukur dengan tes strock standing balance, fleksibilitas yang diukur dengan menggunakan alat fleksometer, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan menggunakan multistage fitness test.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra dengan kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa putra Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra masuk dalam kategori “cukup” dan kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra dengan kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Samudra masuk dalam kategori “cukup”.

Daftar Pustaka

Anas Sudijono. (2008). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Persada.

- Ari Muntiardiyanto. (2013). Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta tahun 2013. Skripsi: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2006). Metode melatih fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa. (1994). Theory and methodology of training (third edition). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Davies, B. et al. (2000). Physical education and the study of sport. 4th ed. Spain: harcourt. P.129.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Penilaian status gizi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hadi Sasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin. (1996). Ilmu kepelatihan dasar. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hari S. (2010). Sport science and sport center. Makalah disampaikan pada Laboratory Sport Equipment Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. 3-5 Juli 2011. Surabaya.
- Harsono, (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2006). Tes pengukuran olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Janur, A. J. P. (2022). PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP TERHADAP KETERAMPILAN KUDA-KUDA ZENKUTSUDACHI ATLET PUTRA FORKI KERINCI. JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports), 4(1), 23-32.
- Junusul Hairy. (2004). Fisiologi olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Kabul Widodo. (2010). Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, daya tahan aerobik, tinggi badan, dan koordinasi terhadap prestasi bermain bulutangkis. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY.
- Mega Ratri. (2013). Tingkat biomotor atlet popda bola voli Kabupaten Banjarnegara tahun 2013. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Satojo. (2002). Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sugiyanto. (1996). Perkembangan dan belajar motorik. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Penjaskes SD Setara D II.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur penelitian, pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). Metodologi melatih fisik. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodeologi melatih fisik. Bandung: Lubung Agung.

Syaban Purnama Suryadarma. (2013). Profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP 1 Kalasan. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY.

The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes

Widiastuti. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.