



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 9751-9761

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh

Melfa Br Nababan<sup>1✉</sup>, Fakhur Rizal<sup>2</sup>

Universitas Gunung Leuser Aceh

Email: [nababanmelfa@gmail.com](mailto:nababanmelfa@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi karena mata kuliah yang dibawakan oleh mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga pada semester V (lima)/ganjil tahun ajaran 2024/2025 serta dilatarbelakangi juga berhubung belum pernah diadakan pelaksanaan pemeriksaan kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Pendidikan kepeleatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana profil kebugaran jasmani mahasiswa tersebut. Subjek penelitian ini berjumlah 38 mahasiswaa (n=38; terdiri dari 15 perempuan dan 23 laki-laki). Pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani diukur dengan *bleep test*. Pengukuran kebugaran jasmani memperoleh hasil penelitian 5% (2 orang) dalam kategori kurang sekali, 5% (2 orang) dalam kategori kurang, 20% (8 orang) dalam kategori sedang, 65% (24 orang) dalam kategori baik, dan 5% (2 orang) dalam kategori baik sekali. Berdasarkan data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran mahasiswa prodi Pendidikan kepeleatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh sudah baik.

Kata Kunci: *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Kebugaran Jasman.*

### Abstract

This research was motivated by the course taught by Sports Coaching Education students in the fifth/odd semester of the 2024/2025 academic year and because a physical fitness examination had never been held. This research is the first research conducted to assess the level of physical fitness of students of the Sports Coaching Education Study Program at Gunung Leuser University, Aceh. This research is quantitative descriptive research expressed in percentages. The purpose of this study was to see the physical fitness profile of these students. The subjects of this study were 38 students ( $n=38$ ; consisting of 15 women and 23 men). Data collection was carried out with a physical fitness test measured by a bleep test. The measurement of physical fitness obtained research results of 5% (2 people) in the very poor category, 5% (2 people) in the poor category, 20% (8 people) in the moderate category, 65% (24 people) in the good category, and 5% (2 people) in the very good category. Based on the research data above, it can be concluded that the fitness level of students in the Sports Coaching Education study program at Gunung Leuser University, Aceh is good.

Keywords: *Sports Coaching Education, Physical Fitness.*

### PENDAHULUAN

Gaya hidup mayoritas Masyarakat Indonesia pada jaman modern ini bisa diaktakan kurang berdampingan dengan olahraga, dimana kegiatan Masyarakat banyak dibantu dengan alat mesin yang mengurangi aktifitas fisik. Hal ini juga dipengaruhi oleh kesibukan pekerjaan serta ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga mengurangi waktu untuk berolahraga. Hal tersebut tentunya berdampak kepada kebugaran jasmani (Eva Farida, dkk:2024-57). Lain halnya untuk mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga yang memang dituntut dengan berbagai perkuliahan tentang olahraga. Sehingga dengan demikian mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga harus mampu mengukur kebugaran jasmani agar bisa dievaluasi kedepannya.

Untuk mengukur kebugaran jasmani, banyak tes yang bisa dilakukan. Salah satunya yaitu *bleep test*. *Bleep test* adalah salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang secara umum. Mata kuliah di prodi pendidikan kepelatihan olahraga merupakan mata kuliah yang bersifat praktek. Mahasiswa di pendidikan kepelatihan olahraga memiliki kebugaran jasmani yang merupakan hal yang sangat penting, agar proses mengikuti berbagai macam kegiatan perkuliahan dan aktifitas dikampus dapat berjalan dengan maksimal, dan tentunya mendapat hasil memuaskan. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga tidak semua mempunyai tubuh yang bugar, sehat dan ideal. Pada bidang olahraga, mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sudah cukup mengenal olahraga dan apa manfaatnya. Banyak mata kuliah praktek yang sudah dilalui dari semester I-IV, dimana mata kuliah tersebut harus dicapai diantaranya,

yaitu; mata kuliah Atletik, mata kuliah Senam, mata kuliah Renang, Mata kuliah Bulu Tangkis dan mata kuliah Bola voli serta mata kuliah Bola Basket. Pada umumnya, aktifitas dalam kegiatan olahraga merupakan suatu pergerakan yang berulang-ulang dengan intensitas dan durasi yang beragam. Setiap gerakan yang dilakukan dalam aktifitas olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Aktifitas olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mahasiswa akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang proses kegiatan belajar pada perkuliahan di prodi pendidikan kepelatihan olahraga, khususnya pada mata kuliah praktek. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik agar bisa digolongkan pada kategori prima, seorang mahasiswa dituntut untuk melakukan latihan fisik secara teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik.

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan dll. Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi. Pada dasarnya ada dua macam kebugaran fisik yaitu: kebugaran fisik yang berhubungan dengan Kesehatan dan non kesehatan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan sangat erat hubungannya dengan kerja atau menunaikan tugas sehari-hari dalam mengukur kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan hal yang paling penting adalah pengukuran daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan non kesehatan adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Tingkat daya tahan kardiorespirasi mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga selama ini belum pernah dilakukan tes dan pengukurannya sebagai bahan evaluasi. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga semester V Universitas Gunung Leuser Aceh.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, pengambilan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat Vo2max dengan menggunakan tes lari *Bleep Test*, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Variabel Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui Tingkat daya tahan Kardiorespirasi (Vo2max) mahasiswa Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian ini, maka yang dimaksud daya tahan kardiorespirasi (Vo2max) adalah sebagai berikut: Volume oksigen maksimal (Vo2max) adalah jumlah oksigen maksimal dalam tubuh yang bisa digunakan aktivitas terus menerus, ditunjukkan dalam 1/menit atau ml/kg/menit yang diukur dengan lari *Bleep Test*, dan hasilnya dimasukkan ke dalam tabel. Pada penelitian ini semua populasi diambil yang telah memiliki karakteristik sebagai sampel sehingga disebut sampel populasi. Data yang didapat dalam penelitian ini dengan menggunakan instrument Test lari *Bleep Test* untuk mendapatkan data Vo2max dan hasilnya dimasukkan ke dalam table penghitungan norma *Bleep Test*. Adapun pencatatan *Bleep Test* sebagai berikut:

Level	Balikan	VO <sub>2</sub> Max
1	1 2 3 4 5 6 7	17.2, 17.6, 18.0, 18.4, 18.8, 19.2, 19.6
2	1 2 3 4 5 6 7 8	20.0, 20.4, 20.8, 21.2, 21.6, 22.0, 22.4, 22.8
3	1 2 3 4 5 6 7 8	23.2, 23.6, 24.0, 24.4, 24.8, 25.2, 25.6, 26.0
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9	26.4, 26.8, 27.2, 27.6, 28.0, 28.3, 28.7, 29.1, 29.5
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9	29.8, 30.2, 30.6, 31.0, 31.4, 31.8, 32.4, 32.6, 32.9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	33.2, 33.6, 33.9, 34.4, 34.7, 35.0, 35.4, 35.7, 36.0, 36.4
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	36.8, 37.1, 37.5, 37.8, 38.2, 38.5, 38.9, 39.2, 39.6, 39.9
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	40.2, 40.5, 40.8, 41.1, 41.5, 41.8, 42.0, 42.2, 42.6, 42.9, 43.3
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	43.6, 43.9, 44.2, 44.5, 44.9, 45.2, 45.5, 45.8, 46.2, 46.5, 46.8
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	47.1, 47.4, 47.7, 48.0, 48.4, 48.7, 49.0, 49.3, 49.6, 49.9, 50.2
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	50.5, 50.8, 51.1, 51.4, 51.6, 51.9, 52.2, 52.5, 52.8, 53.1, 53.4, 53.7
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	54.0, 54.3, 54.5, 54.8, 55.1, 55.4, 55.7, 56.0, 56.3, 56.5, 56.8, 57.1
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	57.4, 57.6, 57.9, 58.2, 58.5, 58.7, 59.0, 59.3, 59.5, 59.8, 60.0, 60.3, 60.6
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	60.8, 61.1, 61.4, 61.7, 62.0, 62.2, 62.5, 62.7, 63.0, 63.2, 63.5, 63.8, 64.0
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	64.3, 64.6, 64.8, 65.1, 65.3, 65.6, 65.9, 66.2, 66.5, 66.7, 66.9, 67.2, 67.5

16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	67.8, 68.0, 68.3, 68.5, 68.8, 69.0, 69.3, 69.5, 69.7, 69.9, 70.2, 70.5, 70.7, 70.9
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	71.2, 71.4, 71.6, 71.9, 72.1, 72.3, 72.5, 72.9, 73.1, 73.4, 73.6, 73.9, 74.2, 74.4,
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	74.6, 74.8, 75.0, 75.3, 75.6, 75.8, 76.0, 76.2, 76.5, 76.7, 76.9, 77.2, 77.4, 77.6, 77.9
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	78.1, 78.3, 78.5, 78.8, 79.0, 79.2, 79.5, 79.7, 79.9, 80.2, 80.4, 80.6, 80.8, 81.0, 81.3
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	81.5, 81.8, 82.0, 82.2, 82.4, 82.6, 83.0, 83.2, 83.5, 83.7, 83.9, 84.1, 84.3, 84.5, 84.8
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	85.0, 85.3, 85.6, 85.8, 86.1, 86.3, 86.5, 86.7, 86.9, 87.2, 87.4, 87.6, 87.8, 88.0, 88.2
Jumlah	Level:	
h	Balikan:	

#### Data Normatif untuk Bleep Test Untuk Perempuan

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 – 24.4	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 – 22.7	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 – 20.1	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	>31.4

#### Data Normatif untuk Bleep Test Untuk Laki-Laki

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	>44.2

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui nilai dari tingkat daya tahan kardiorespirasi dasar seseorang atau dalam penelitian ini adalah daya tahan kardiorespirasi dari mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh dilakukan dengan pengambilan data VO<sub>2</sub>max melalui tes lari *Bleep Test*. Kemudian dilakukan penghitungan data nilai Vo<sub>2</sub> Max tersebut dengan menggunakan panduan norma tes Bleep. Data hasil tes lari di masukkan norma tes dengan ketentuan: Level menunjukkan

hasil dari tingkatan lari yg diperoleh dan *Shuttle* merupakan balikan yang diperoleh dalam tiap level tersebut. Untuk analisis skor VO2 max, dapat di lihat pada tabel data normatif VO2 max.

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100}{N} \% \quad (\text{Tulus Winarsunu 2017:20})$$

Keterangan:

- ✓ P : Persentase
- ✓ N : Sampel
- ✓ F : Frekuensi

Instrumen pengumpulan data merupakan 6ingkat yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, tanpa menggunakan 6ingkat6an, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kebugaran jasmani/VO2max dengan menggunakan *bleep test*, data tentang heart rate dan tekanan darah sistolik dan 6ingkat6a.

#### 1. Instrumen Multistage Fitness Test (*Bleep test*)

Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi peredaran darah, kerja jantung dan paru-paru sebagai parameter derajat kebugaran jasmani/VO<sub>2</sub>max.

#### 2. Alat peralatan

- a) Tempattes, ruang di dalam 6ingka atau lapangan luar. Panjang 20 meter.
- b) Buat dua buah garis batas sejajar dengan jarak 20 meter lapangan bebas 2,5 meter dari kelanjutan arah lari.
- c) Setiap peserta memerlukan lintasanl lari 90 cm, jumlah peserta disesuaikan dengan lapangan.
- d) Seorang pengamat waktu, seorang pemegang sempritan, dan seorang pengawas dan pencatat hasil, 6ingk modifikasi pelaksanaan Bleep tes dengan waktu dalam menit dan detik.
- e) Sempritan, daftar nama peserta, dan ball point.

#### 3. Pelaksanaan

- a) Bleep tes dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak balik dimulai dengan lari pelan-pelan, secara bertahap makin lama makin cepat, sehingga

peserta tidak mampu mengikuti lama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level dan (bolak-balik) tersebut.

- b) Setiap level waktunya 1 (satu) menit.
- c) Pada level 1 jarak 20-meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik Tingkat 7 kali bolak-balik.
- d) Pada level 2 dan 3 jarak 20-meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e) Level 4 dan 5 jarak 20-meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dengan 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- f) Bersamaan waktu jarak tempuh 20-meter ada bunyi sempritan 1 kali dan bersamaan waktu bolak-balik. Terakhir setiap level ada bunyi sempritan 2 kali.
- g) Untuk Start peserta dengan start berdiri kedua kaki di belakang garis start/batas. Dengan aba-aba sesuai bunyi kaset *bleep*, peserta mulai berlari sesuai irama waktu menuju kegaris batas sehingga 1 kaki melewati garis batas.
- h) Bila sebelum ada bunyi ketukan "tuut" peserta telah melampaui garis batas, untuk balik harus menunggu bunyi ketukan. Sebaliknya bila telah ada bunyi ketukan dari kaset, Tingkat peserta belum sampai garis batas, peserta harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera Tingkat lari kearah sebaliknya.
- i) Bila 2 kali berurutan peserta tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya pada level dan balikan tersebut.
- j) Misalkan pada level 10 dan balikan ke 8; hasilnya dicatat 10,8 dilihat dalam Tingkat,  $VO_2max$ .
- k) Setelah peserta tidak mampu mengikuti irama waktu lari, peserta boleh terus berhenti, tetapi meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini melihat Tingkat kebugaran jasmani (kapasitas  $VO_2max$ ) mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. Hasil data penelitian diperoleh berdasarkan tes tingkat daya tahan kardiorespirasi ( $VO_2max$ ) menggunakan *Bleep Test*. Hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

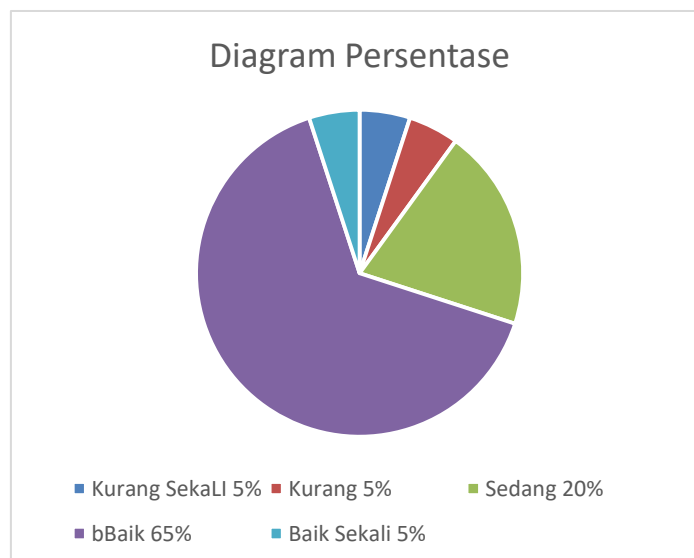
No	Nama Mahasiswa	Umur	$VO_2$ Max		
			L,B	Nilai	Keterangan
1	CV	22 Tahun	8,11	43.3	Baik
2	AR	24 Tahun	9,9	42,6	Baik

3	SP	22 Tahun	8,10	42,9	Baik
4	SI	23 Tahun	7,1	36,8	Sedang
5	AA	25 Tahun	9,1	43,6	Baik
6	MD	24 Tahun	2,8	22,8	Kurang Sekali
7	SS	25 Tahun	7,2	37,1	Baik Sekali
8	RI	22 Tahun	7,1	36,8	Sedang
9	FA	22 Tahun	9,9	46,2	Baik
10	P	22 Tahun	10,1	47,1	Baik Sekali
11	A	23 Tahun	9,8	45,8	Baik
12	SA	24 Tahun	8,1	40,2	Sedang
13	KG	25 Tahun	6,2	33,6	Baik
14	TR	24 Tahun	6,10	36,4	Kurang
15	SK	24 Tahun	6,9	36,0	Baik
16	RM	22 Tahun	5,2	30,2	Sedang
17	NK	22 Tahun	6,7	35,4	Baik
18	PP	25 Tahun	9,2	43,9	Baik
19	AS	22 Tahun	6,8	35,7	Baik
20	AO	24 Tahun	7,10	39,9	Sedang
21	AJ	22 Tahun	6,6	35,0	Baik
22	ES	22 Tahun	8,9	42,6	Baik
23	MZ	23 Tahun	7,1	36,8	Sedang
24	MSZ	23 Tahun	6,4	34,4	Baik
25	NK	24 Tahun	6,5	34,7	Baik
26	RH	22 Tahun	9,2	43,9	Baik
27	AB	22 Tahun	4,8	29,1	Sedang
28	AAR	22 Tahun	9,8	45,8	Baik
29	MA	25 Tahun	2,7	22,4	Kurang Sekali
30	SR	24 Tahun	6,2	33,6	Baik
31	SD	23 Tahun	9,1	43,6	Baik
32	R	23 Tahun	7,1	36,8	Baik
33	SW	23 Tahun	9,1	43,6	Baik
34	JAS	24 Tahun	7,7	38,9	Sedang
35	ACD	22 Tahun	8,9	42,6	Baik
36	IH	22 Tahun	6,7	35,4	Baik
37	IA	22 Tahun	6,7	35,4	Kurang
38	ARM	24 Tahun	9,4	44,5	Baik

Berikut dapat dilihat Persentase dari hasil tes profil kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh:

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	2	5%
Kurang	2	5%
Sedang	8	20%
Baik	24	65%
Baik Sekali	2	5%

Dari data diatas menggambarkan bahwa secara keseluruhan tingkat daya tahan Kardiorespirasi (Vo2 Max) mahasiswa Prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh dengan jumlah 38 mahasiswa terdiri dari 23 putra dan 15 putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga terdapat 5% (2 orang) dalam kategori kurang sekali, 5% (2 orang) dalam kategori kurang, 20% (8 orang) dalam kategori sedang, 65% (24 orang) dalam kategori baik, dan 5% (2 orang) dalam kategori baik sekali. Berdasarkan data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran mahasiswa prodi Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh sudah baik. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa profil kebugaran jasmani dari mahasiswa Prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh sudah baik. Terdapat 26 orang atau 70% mahasiswa dari total 38 mahasiswa seluruhnya berada pada kategori baik dan baik sekali.



### SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh, maka dapat

disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa masih berada pada kategori baik. Hasil tes kemampuan VO<sub>2</sub>max yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tentang daya tahan kardiorespirasi dari mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh sudah tergolong baik, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan persentase tingkat kebugaran jasmani kategori baik, dan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Farida Eva, dan dkk. (2024). Olahraga dan Pembelajaran Inovative dalam Pendidikan Jasmani. Akademi Pustaka. Tulungagung.
- Hadiono, Hadiono. "Peningkatan Vo<sub>2</sub>max dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Bleep Test." *Satria*, jilid. 2, tidak. 1, 2019, hal.26-34
- Iqbal Jadid Ash Shiddieqy, . (2021) *Perbandingan Hasil Vo<sub>2</sub> Max Metode Tes Cooper Dan Bleep Test (Multistage Fitness Test) Atlet Popda Taekwondo Kota Tangerang*. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Nababan, Melfa Br. Implementasi Model Pembelajaran Self Directed Learning Dalam Meningkatkan Keterampilan Senam Irama Pada Siswa. *Pembelajaran*, 2024, 39.
- Nababan, Melfa Br; Rizal, Fakhurur. Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) Dengan Alat Swim Board Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 2023, 3.1: 271-278.
- Nababan, Melfa Br, Dkk. Pelatihan Kebugaran Jasa (Skj) Anak Di Sd Titi Panjang Negeri. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, 2023, 2.1: 1-5.
- Winarsunu, Tulus. 2017. Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. UMM Press. Malang.