

ABSTRAK

AGUS SUSILO, Tingkat Kesegaran Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012. Pengambilan data ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada bulan Mei 2013. Metode yang digunakan yaitu metode survey dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Sample penelitian ini menggunakan teknik *purposif simple random sampling*. Populasi berjumlah 50 orang mahasiswa, 40 orang mahasiswa putra, 10 orang mahasiswi putri, yang terdiri dari dua kelas yaitu Pendidikan jasmani reguler dan Non reguler.

Teknik analisa data yang digunakan adalah norma yang ada pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sehingga dapat diketahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa tersebut, kemudian dibuat dalam bentuk grafik dan persentase.

Hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 50 orang mahasiswa. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali, untuk kategori baik ada 38% yaitu 19 orang, untuk kategori sedang ada 56% yaitu 28 orang, untuk kategori kurang ada 6% yaitu 3 orang, dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori sedang.