

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS  
PECINTA ALAM GEMAWANA INDONESIA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**IQBAL RIZKY DARMAWAN**

**1603617134**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS PECINTA ALAM GEMAWANA INDONESIA**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada komunitas pecinta alam gemawana Indonesia tahun 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan metode tes rockport untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (vo2max). Populasi dalam penelitian ini anggota komunitas pecinta alam gemawana Indonesia tahun 2022 berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan sampel sebagai berikut : 1. Anggota aktif komunitas pecinta alam gemawana indonesia, 2. Tidak mengalami cedera, 3. Usia 20 tahun ke atas, 4. Sehat. Data yang diambil adalah usia, tinggi badan, berat badan, tekanan darah dan VO2 Maks. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia tahun 2022, berkategori Cukup sebanyak 9 anggota atau 45%, berkategori kurang sebanyak 11 anggota atau 55%, dan tidak ada tingkat kebugaran jasmani pada anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia yang berkategori baik sekali baik, maupun kurang sekali. Secara rata-rata hasil tingkat kebugaran jasmani (vo2max) pada anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia tahun 2022 sebesar 27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia tahun 2022 berada pada kategori kurang.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada komunitas pecinta alam gemawana Indonesia dan juga semua anggota komunitas pecinta alam tahu bahwa pengetahuan tingkat kebugaran jasmani merupakan hal penting yang dapat perhatian khusus dan juga dapat menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi para anggota komunitas pecinta alam dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci :** Usia, Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani (Vo2Max)

## **LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN COMMUNITY OF NATURE LOVERS GEMAWANA INDONESIA**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in the Indonesian gemawana nature lover community in 2022. This study used quantitative descriptive research. The approach in this study uses a survey method with test and measurement techniques. The physical fitness measurement test uses the Rockport test method to determine the level of physical fitness (vo2max). The population in this study was 20 members of the Indonesian gemawana nature lover community in 2022. The sampling technique was purposive sampling with the following samples: 1. Active members of the Indonesian gemawana nature lover community, 2. No injuries, 3. Age 20 years and over, 4. Healthy. The data taken are age, height, weight, blood pressure and VO2 Max. Data analysis used descriptive analysis techniques.*


*The results showed that the level of physical fitness among members of the Indonesian gemawana nature lover community in 2022 was categorized as Enough as many as 9 members or 45%, in the less category as many as 11 members or 55%, and there was no level of physical fitness among members of the Indonesian gemawana nature lover community. categorized as very good or very poor. The average physical fitness level (vo2max) for members of the Indonesian gemawana nature lover community in 2022 is 27. These results indicate that the physical fitness level of members of the Indonesian gemawana nature lover community in 2022 is in the less category.*






*The results of this study can be used as information to determine the level of physical fitness in the Indonesian gemawana nature lover community and also all members of the nature lover community know that knowledge of physical fitness level is an important thing that can receive special attention and can also be very useful input for community members. nature lovers in improving physical fitness.*

**keywords:** *Age, Body Mass Index, Physical Fitness (Vo2Max)*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> (Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd) NIP. 197802172006041001		19/8/2022

<b>Pembimbing II</b> (Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198411272010121004		19/08/2022
--	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or) NIP.197908112005011001	Ketua		22/08/2022
2. (dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.Ak) NIP. 198610132010122001	Sekretaris		10/8/22
3. (Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd) NIP. 197802172006041001	Anggota		19/8/2022
4. (Dr. Fajar Vidya Hartono., S.Pd., M.Pd) NIP.198411272010121004	Anggota		19/08/2022
5. (Dinan Mitsalina, M.Or) NIP. 199504252020122016	Anggota		19-8-2022

Tanggal Lulus : 08 - 08 - 2022



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Iqbal Rizky Darmawan



NKEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iqbal Rizky Darmawan  
NIM : 1603617134  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : balleweh@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS PECINTA ALAM GEMAWANA INDONESIA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Penulis

(Iqbal Rizky Darmawan)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Bapak Dr. Abdul Ghani, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, **Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Anggota Komunitas Pencinta Alam Gemawana Indonesia**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah dan Ibu serta Keluarga** saya, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, dan teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan. Penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang.

Jakarta, Maret 2022

IRD

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	5
BAB II KERANGKA KONSEPTUAL DAN KERANGKA BERPIKIR .....	6
A. Kerangka Konseptual .....	6
1. Kebugaran Jasmani (Vo2Max) .....	6
2. Komunitas Pecinta Alam Gemawana Indonesia .....	27
3. Indeks Massa Tubuh .....	28
B. Kerangka Berpikir .....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	35
A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	35
C. Desain Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	35
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	51
A. Deskripsi Data .....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57