

**Pengaruh Perkuliahan Dasar Gerak Senam terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa di
Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2011**

Oleh :

CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Endang Rini Sukamti, M.S

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh Perkuliahan Dasar Gerak Senam terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2011

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dalam teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, Desain penelitian ini pretestposttes desain. Populasi dalam penelitian adalah semua mahasiswa di Jurusan Pendidikan Kepelatihan yang mengambil mata kuliah Dasar Gerak Senam tahun 2010. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling Jumlah Sampel sebanyak 67orang.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan ($p < 0,05$) perkuliahan Dasar Gerak Senam terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani (back-up, sit-up, push-up, fleksibilitas, dan Vo_2 Max) pada mahasiswa Prodi PKO FIK UNY Tahun 2011; sedangkan terhadap broad jump tidak menunjukkan ada pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$).

Kata Kunci: *Dasar Gerak Senam, Tingkat Kebugaran*

FIK 015/KEL/L/2011