PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN MAHASISWA PKO 2010 KULIAH TAHUN PERTAMA

Oleh: Endang Rini Sukamti, M.S

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi mahasiswa setelah satu tahun kuliah dan mengetahui aktivitas serta serapan kuliah praktek yang sudah dilakukan.

Penelitian ini berupa penelitian deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian mahasiswa Prodi PKO FIK UNY angkatan 2010 sebanyak 74 orang, terdiri dari 57 mahasiswa dan 17 mahasiswi. Instrumen penelitian berupa survey tes lari multitahap. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas distribusi frekwensi dengan chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 1983 : 350), uji homogenitas dengan I avenne-test, uji t, analisa Kovarian dan aturan untuk menerima dan menolak pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa Prodi PKO FIK UNY tahun 2010 pada tahun periama berada pada kategori sedang (57.9%), sedangkan mahasiswi berada pada kategori cukup (58.8%). Mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa Prodi PKO FIK UNY tahun 2010 setelah menjalani perkuliahan praktek berada pada kategori bagus (43.9%) sedangkan mahasiswi berada pada kategori cukup (58.8%). Ada pengaruh positif yang signifikan perkuliahan praktek terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY. Ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa lebih baik dibandingkan dengan mahasiswi.

FIK 037/PPI/L/2011