

STATUS KEBUGARAN DOSEN DAN KARYAWAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**Abstrak**

**Oleh: Yudik Prasetyo, Sigit Nugroho, Cerika Rismayanthi. Ahmad Nasrullah**

Penelitian ini membahas tentang status kebugaran dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status kebugaran dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian pre-experimental. Populasi yang digunakan adalah dosen karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel penelitian sebanyak 183 orang yaitu seluruh dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti tes kebugaran di Stadion Atletik dan Sepakbola dalam rangka pencahangan dies ke 47 UNY tahun 2011. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tes lari 12 menit. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran dosen karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yaitu kategori istimewa sebesar 4,37 %, kategori baik sebesar 3,28 %, kategori cukup sebesar 15,30%, kategori kurang sebesar 16,94%, dan status kebugaran dalam kategori sangat kurang sebesar 60,11 %.

**FIK 016/KEL/L/2011**