

ABSTRAK

Woncung, Angelus Patrisno. 2021. Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi Terhadap Kebugaran Mahasiswa. Universitas PGRI Adi Buana Prodi Penjas Kelas C. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I Dr. Sumardi, M. Kes. Pemimpin II Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : *MFT, Kebugaran, Bersepeda*

Kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, namun mulai ditinggalkan. Namun kini keadaan berubah semenjak pandemi melanda dunia termasuk Indonesia. Masyarakat kini saling berlomba-lomba dan gemar berolahraga dengan sepeda mengikuti tren untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari covid-19.

Selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah, siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan dapat terlibat aktif dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis MFT.

Dari Hasil Penelitian yang dilakukan ditemukan hasil bahwa secara umum mahasiswa Adi Buana Penjas kelas C sudah melakukan aktivitas olahraga bersepeda untuk meningkatkan kebugaran jasmani memiliki taraf signifikansi 0.005 yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan latihan bersepeda terhadap peningkatan kebugaran jasmani setelah diberikan perlakuan.

ABSTRACT

Woncung, Angelus Patrisno. 2021. The Effect of Cycling Activities During a Pandemic On Student Fitness. PGRI Adibuan University Physical Education Study Program Class C. Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor I Dr. Sumardi, M. Case. Supervisor II Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords : MFT, Fitness, Cycling

Cycling is a type of activity that has been carried out by the community since ancient times until now, but is starting to be abandoned. But now the situation has changed since the pandemic hit the world, including Indonesia. People are now competing with each other and like to exercise by bicycle following trends to maintain health to avoid Covid-19.

During the learning process at school, students who have good physical fitness will be able to be actively involved and have a better level of concentration in participating in learning. This study uses quantitative research methods with MFT analysis techniques.

From the results of the research conducted, it was found that in general Adi Buana Penjas class C students had done cycling sports activities to improve physical fitness, which had a significance level of 0.005, which means that there was a very significant effect of cycling exercise on increasing physical fitness after being given treatment.