

**PENGARUH AKTIFITAS BERSEPEDA PADA MASA
PANDEMI TERHADAP KEBUGARAN MAHASISWA
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA PRODI PENJAS
KELAS C**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

ANGELUS PATRISNO WONCUNG
NIM : 175900063

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH AKTIFITAS BERSEPEDA PADA MASA
PANDEMI TERHADAP KEBUGARAN MAHASISWA
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA PRODI PENJAS
KELAS C**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

ANGELUS PATRISNO WONCUNG

NIM : 175900063

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Angelus Patrisno Woncung

NIM : 175900063

Judul : Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi Terhadap Kebugaran Mahasiswa Universitas PGRI Adibusana Prodi Penjas Kelas C.

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam ujian seminar proposal skripsi

Surabaya, 03 Desember 2020

Pembimbing I

Dr. Sumardi, M. Kes.
NIDN. 0723035701

Pembimbing II

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0717048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Angelus Patrisno Woncung dengan Judul "Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi Terhadap Kebugaran Mahasiswa Universitas Pgri Adibuana Prodi Penjas Kelas C".

Telah di pertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 16 Februari 2021.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

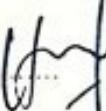
1. Dr.Sunardi, M.Kes.

(Ketua).....



2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

(Anggota).....



3. Dr. Suharti, M.Pd.

(Anggota).....



Mengesahkan

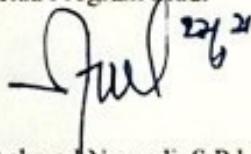
Dekan FPP



Dr. Santika Renatika Hadi., M.Kes

Mengesahkan

Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angelus Patrisno Woncung
NIM : 175900063
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri ; bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti tau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 03 Desember 2020
Yang membuat Pernyataan,



Angelus Patrisno Woncung

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.

HALAMAN MOTTO

“Cintai Hidup Yang Kamu Jalani. Jalani Hidup Yang Kamu Cinta.”

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberi rahmat serta hidayah kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi Terhadap Kebugaran Mahasiswa. Universitas PGRI Adi Buana Prodi Penjas Kelas C”. program studi pendidikan Jasmani, pada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyusun Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua program studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes. Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Surabaya, 03 Januari 2021
Penulis

Angelus Patrisno Woncung

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka...	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	21
D. Program Latihan	22
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Metode Pengumpulan Data	24
D. Teknik Analisis Data	24
E. Jadwal Penelitian.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	26
B. Pembahasan.....	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan.....	22
Tabel 4.1 Descriptive Statistics.....	26
Tabel 4.2 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	26
Tabel 4.3 Test of Homogeneity of Variances	27
Tabel 4.4 Paired Samples Test.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual 21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	33
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi	34
Lampiran 3 Format Bimbingan Skripsi.....	35
Lampiran 4 Tabel Data Pre Test dan Data Post Test	36
Lampiran 5 Mahasiswa PENJAS Kelas C	37
Lampiran 6 Peralatan	37
Lampiran 7 Bentuk Tes	38