

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA
ORGANISASI HIMPUNAN MAHASIWA PACAR
MANGGARAI SURABAYA (HIMPARMAS)**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Rikardus Mancen
NIM 165900185**

**POGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA
ORGANISASI HIMPUNAN MAHASISWA PACAR
MANGGARAI SURABAYA (HIMPARMAS)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani


**Rikardus Mancen
NIM 165900185**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

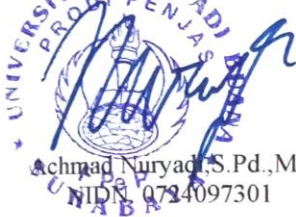
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Rikardus Mancen
Nim 165900185
Judul Skripsi Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada
Organisasi Himpunan Mahasiswa Pacar
Manggarai Surabaya (HIMPARMAS)

Mengetahui
Ketua Program studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0714097301



Surabaya, 09 januari 2020
pembimbing



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN.0706108203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rikardus Mancen dengan judul Survei Tingkat Kesehatan Jasmani pada Organisasi Himpunan Mahasiswa Pacar Manggarai Surabaya (HIMPARMAS)
Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 09 januari 2020

Dewan penguji:

1. Dr.Luqmanul Hakim,S.Or.,M.Pd

ketua

2. Yandika Fefrian Rosmi.,S.Pd.,M.Or.

anggota

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr.Santika Renika Hadi.,M.Kes.



mengetahui
Ketua program studi

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama Mahasiswa : Rikardus Mancen
NIM : 165900185
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 pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau 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, 09 Januari 2020

vaataan,

Rikardus Mancen

MOTTO

Jadilah diri sendiri dan jadikanlah dirimu sebagai inspirasi orang lain

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Organisasi Himpunan Mahasiswa Pacar Manggarai Surabaya (Himparmas)” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak terima bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spritaul. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi.,M.Kes Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Kaprodi Penjas Universitas PGRI adi Buana Surabaya, yang telah memberikan tempat untuk saya menuntut ilmu dan mengembangkan ilmu pengetahuan saya serta memberi saya pembelajaran tentang tata cara dan proses pembuatan skripsi yang baik.
4. Bapak Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak luangkan waktunya memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen Penjas UNIPA Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi pendidik yang baik dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.
6. Kedua orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materinya.
7. Teman-teman seperjuangan saya (teman-teman Prodi Penjas 2016) dan teman-teman saya dalam bimbingan kelompok skripsi. Terimakasih telah menjadi sahabat dan teman diskusi yang baik, yang selalu kompak dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. kakak-kakak alumni penjas 2015 dan teman-teman yang ada dilingkungan kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimah kasih atas dukungan dan kebaikan kalian. Serta semua pihak koopertif terkait dan mendukung penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini, penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis-penulis selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

Surabaya, 06 Januari 2020
Penulis

Rikardus Mancen

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Batasan Istilah.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	9
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	19
D.	
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	22
B. Populasi Dan Sampel	22
C. Variabel Penelitian.....	23
D. Instrument Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	37
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	
3.1 Nilai TKJI.....	
3.2 NormaTKJI.....	
4.1 Data Hasil Kasar TKJI.....	
4.2 Data Hasil Nilai TKJI.....	
4.3 Kategori TKJ Lari 60 Meter	
4.4 Kategori TKJ Gantung Angkat Tubuh	
4.5 Kategori TKJ Baring Duduk 60 Detik.....	
4.6 Kategori TKJ Loncat Tegak	
4.7 Kategori TKJ Lari 1200 Meter	
4.8 Nilai Rata-Rata TKJ Baring Duduk 60 Detik.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik TKJI Mahasiswa organisasi	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi	
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian.....	
Lampiran 4	Surat Keterangan Organisasi.....	
Lampiran 5	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	
Lampiran 6	Pedoman TKJI.....	
Lampiran 7	Transkrip TKJI.....	
Lampiran 8	Daftar Nama Informan.....	
Lampiran 9	Dokumentasi.....	