

**PENGEMBANGAN MODEL TESFILIT PADA MATA  
KULIAH KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Oleh

**SISKA SAISADA**

**NIM: 06061082025122**



**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGEMBANGAN MODEL TESFILIT PADA MATA  
KULIAH KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Oleh

Siska Salsada

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025122

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002

**PENGEMBANGAN MODEL TESFILIT PADA MATA  
KULIAH KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Siska Saisada**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025122**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan :**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Pembimbing,**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**



**Prof. Dr. Ayakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002**

**PENGEMBANGAN MODEL TESFILIT PADA MATA  
KULIAH KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Oleh

Siska Saisada

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025122

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat  
Tanggal : 3 November 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes



Palembang, 3 November 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd  
NIP.198912012019032018

### **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seluruh alam yang maha pengasih lagi maha penyayang. Atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Ku persembahkan skripsi ini sekaligus ucapan terimakasih kepada:

- ❖ Almh ibuku tercinta yaitu Farida Handayani, terimakasih atas doa yang selalu kau panjatkan dari jauh sana, semoga engkau Bahagia dengan pencapaianku ini.
- ❖ Kakek dan Almh Nenekku tercinta yaitu Syamsudin dan Almh Syarifah yang telah memberikan pengorbanan dan segala bentuk apapun cinta dan kasih sayang yang diberikan kepadaku serta ketulusan doa yang dipanjatkan tiada henti-hentinya untuk kesuksesanku yang selalu tercurahkan dalam setiap langkahku.
- ❖ Keluarga besarku, om, tante, dan sepupu dari almh ibuku yang selalu mensupport saya, menyemangati saya untuk selalu menjadi yang terbaik.
- ❖ Koordinator Prodi Penjaskes, Ibu Destriani, M.Pd yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini dan selalu memberikan motivasi kepada kami sebagai mahasiswa dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.
- ❖ Dosen pembimbingku, Prof Dr. Iyakrus, M.Kes yang selalu memberikan motivasi disetiap langkah demi Langkah kami anak bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.
- ❖ Dosen pengujiku, Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes yang selalu memberi motivasi, masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.

- ❖ Teman seperjuanganku Meutia Helmi, Wieta Devy Alisha, Muhammad Redho, dan Ismah Nurmulkih yang telah menemani dan memberikan support dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Seluruh dosen dan karyawan admin prodi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi universitas sriwijaya.
- ❖ Dan yang terakhir, kepada perempuan sederhana namun terkadang sangat sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis skripsi ini, diri saya sendiri, Siska Saisada. Seorang perempuan yang berumur 25 tahun saat membuat skripsi ini namun sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah hadir di dunia walaupun mungkin tidak sedikit yang tidak ikut serta merayakan hadirmu di dunia namun selalu bersyukur karena banyak pula manusia yang dengan Bahagia merayakan kehadiranmu di dunia. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini melewati banyaknya rintangan hidup yang tidak tertebak adanya. Terima kasih tetap memilih hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Berbahagilah selalu dimanapun berada, Siska. Rayakan selalu kehadiranmu di dunia semua hal yang membuatmu hidup. Pastikan jiwamu selalu menjadi bagian bagian dari hal baik di alam semesta.

**MOTTO**

“ La Tahzan Innalaha ma’ana”

- QS- At-Taubah : 40 -

“ Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti) kamu berbuat baik pada dirimu sendiri”

- QS. Al-Isra : 7 -

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetapkanlah bekerja keras (untuk urusan yang lain).”

- QS. Al- Insyirah : 6-7 –

“Aku tidak terlambat, semua sudah direncanakan bahkan sebelum aku ada. Aku sedang menikmati jalur yang diciptakan untukku. Kadang jalannya memang dibikin berliku”

- Boy Candra

## SURAT PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Saisada

NIM : 06061082025122

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Model Tesfilit pada Mata Kuliah Kebugaran Jasmani Mahasiswa" ini adalah benar-benar tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



Siska Saisada

NIM 06061082025122



## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengembangan Model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani mahasiswa” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Di dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP, Ibu Destriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada penguji saya Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknolog, dan olahraga.

Palembang, November 2023

Penulis,

Siska Saisada

NIM 06061082025122

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengembangan Model Tesfilit pada Mata kuliah Kebugaran Jasmani Mahasiswa. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penulisan skripsi ini bisa selesai dengan baik. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan atau hambatan yang penulis alami, namun berkat dukungan, arahan, inspirasi dan doa dari orang-orang terdekat, khususnya kepada kakek, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis terima dengan hati yang terbuka.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model tesfilit sebagai aplikasi yang dapat digunakan dalam mata kuliah kebugaran jasmani mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode R & D (Research and Development) dari Borg & Gall yang merupakan penelitian yang menghasilkan produk dan menyempurnakan produk yang telah ada berupa aplikasi model tesfilit. Dari hasil penelitian uji coba diperoleh hasil evaluasi ahli materi yaitu 3.7 yang termasuk kategori sangat valid dan ahli media mendapatkan skor yaitu 3.7 yang termasuk kategori sangat valid. Hasil uji coba skala kecil mendapatkan skor yaitu 4.57 yang termasuk kategori sangat praktis. Hasil uji coba skala besar mendapatkan skor yaitu 4.60 yang termasuk kategori sangat praktis. Hasil keefektifan produk mendapat nilai 4.9 yang termasuk kategori sangat efektif. Hal ini artinya model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani mahasiswa dinyatakan valid setelah dilihat dari semua aspek.

**Kata kunci :** Pengembangan, tesfilit, kebugaran jasmani

**ABSTRACT**

*This study aims to produce a tesfilite model as an application that can be used in student physical fitness courses. The method used in this study is the R & D (Research and Development) method from Borg & Gall which is research that produces products and perfects existing products in the form of filit test model applications. From the results of the trial research, the results of the evaluation of the material were obtained , namely 3.7 which was included in the very valid category and media experts received a score of 3.7 which was included in the very valid category. The results of small-scale trials get a score of 4.57 which is a very practical category. The results of large-scale trials get a score of 4.60 which is included in the very practical category. The result of product effectiveness gets a value of 4.9 which is included in the category of very effective. This means that the tesfilite model in the student's physical fitness course is declared valid after being seen from all aspects*

**Keywords :** *Development, tesfilit, Physical fitness*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iiiv</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>ivii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Batasan Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.1 Unsur-unsur Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Tesfilit .....</b>	<b>7</b>
<b>2.3 Penelitian yang Relevan .....</b>	<b>11</b>
<b>2.4 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>12</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Penelitian Pengembangan .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Prosedur Pengembangan .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.1 Analisis kebutuhan .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2.2 Melakukan Validasi Ahli.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2.3 Melakukan Uji Coba Lapangan .....</b>	<b>17</b>

3.2.4 Revisi Produk .....	17
3.3 Uji Coba Produk .....	17
3.3.1 Desain Uji Coba .....	17
3.3.2 Subjek Uji Coba .....	18
3.3.3 Jenis Data.....	18
3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	19
3.3.5 Teknik Analisa Data .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	24
4.1.1 Deskripsi Persiapan Penelitian .....	24
4.2. Deskripsi pelaksanaan Model Tesfilat .....	25
4.3 Wawancara Terhadap Dosen Pengampuh Mata kuliah kebugaran jasmani .	25
4.4 Analisis Kebutuhan Mahasiswa.....	26
4.5 Tahap Pembelajaran .....	28
4.6 Tahap Pengembangan Produk Awal .....	28
4.6.1 Validasi Materi.....	30
4.6.2 Validasi Media.....	31
4.7. Hasil Uji coba Lapangan Skala kecil .....	32
4.7.1 Hasil distribusi frekuensi aspek fisik .....	35
4.8. Uji Coba Lapangan Skala Luas.....	43
4.8.1. Hasil Distribusi Frekuensi Aspek Fisik.....	46
4.8.2. Hasil Kepraktisan Produk .....	52
4.9. Uji Operasional Keefektifan aplikasi melalui angket .....	54
4.10. Pengimplementasian Produk .....	55
4.11. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>

<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>58</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4. 1 Jadwal persiapan penelitian .....	24
Tabel 4. 2 Validasi Ahli Materi .....	30
Tabel 4. 3 Validasi ahli media .....	31
Tabel 4. 4 Hasil komponen tes fisik.....	34
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi aspek kelentukan .....	36
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi aspek kelincahan .....	38
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi aspek vo2max .....	39
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi aspek kekuatan .....	40
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Daya tahan.....	42
Tabel 4. 10 Hasil Kepraktisan produk .....	43
Tabel 4. 11 Hasil komponen tes fisik.....	45
Tabel 4. 12 Distribusi frekuensi aspek kelenntukan .....	47
Tabel 4. 13 Distribusi frekuensi aspek kelincahan .....	48
Tabel 4. 14 Distirbusi frekuensi aspek vo2max.....	49
Tabel 4. 15 Distribusi frekuensi aspek kekuatan .....	50
Tabel 4. 16 Distribusi frekuensi aspek daya tahan.....	52
Tabel 4. 17 Hasil Kepraktisan Produk .....	53
Tabel 4. 18 Hasil keefektifan produk.....	55



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4. 1 Diagram analisis kebutuhan Mahasiswa .....	28
Gambar 4. 2 Rentangan skor dan kategori setiap aspek .....	35
Gambar 4. 3 Distribusi Frekuensi Aspek kelentukan .....	36
Gambar 4. 4 Distribusi Frekuensi Aspek kelincahan.....	37
Gambar 4. 5 Distribusi Frekuensi aspek vo2max .....	38
Gambar 4. 6 Distribusi frekuensi aspek kekuatan.....	40
Gambar 4. 7 Distribusi Frekuensi Aspek Kelentukan.....	41
Gambar 4. 8 Hasil komponen tes fisik.....	45
Gambar 4. 9 Distribusi Frekuensi aspek kelentukan.....	46
Gambar 4. 10 Distribusi Frekuensi aspek kelincahan.....	47
Gambar 4. 11 Distribusi frekuensi aspek vo2max .....	49
Gambar 4. 12 Distribusi frekuensi aspek kekuatan .....	50
Gambar 4. 13 Distribusi frekuensi aspek daya tahan.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	63
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	64
Lampiran 3. Usulan Judul.....	66
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	67
Lampiran 5. Halaman Muka Proposal.....	68
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal.....	69
Lampiran 7. SK Penelitian.....	70
Lampiran 8. SK Pembimbing.....	71
Lampiran 9. Surat Permohonan Validator.....	73
Lampiran 10. SK Validator.....	74
Lampiran 11. Lembar Validasi Materi.....	75
Lampiran 12. Surat Ketersediaan Validasi Materi.....	77
Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi Materi.....	78
Lampiran 14. Lembar Validasi Media.....	79
Lampiran 15. Surat Ketersediaan Validasi Media.....	82
Lampiran 16. Surat Keterangan Validasi Media.....	83
Lampiran 17. Surat Ketersediaan Validasi Media.....	84
Lampiran 18. Susunan Pertanyaan saat Wawancara.....	85
Lampiran 19. Angket Lembar Kebutuhan Mahasiswa.....	86
Lampiran 20. Lembar Kepraktisan Mahasiswa.....	88
Lampiran 21. Lembar Keefektifan.....	92
Lampiran 22. Lampiran Aplikasi.....	96
Lampiran 23. Halaman Muka Seminar Hasil.....	97
Lampiran 24. Persetujuan Seminar Hasil.....	98
Lampiran 25. Perbaikan Seminar Hasil.....	99
Lampiran 26. Pengesahan Skripsi.....	100
Lampiran 27. Bukti Perbaikan Skripsi.....	101
Lampiran 28. Dokumentasi.....	101

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang kompetitif yang dilakukan secara santai dan terorganisir, yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga menjadi salah satu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari anak kecil hingga lansia. Karena dengan berolahraga badan akan menjadi sehat dan bugar. Kebugaran secara umum dapat dipahami sebagai kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas atau bekerja secara efisien tanpa kelelahan berlebih. Kebugaran fisik adalah suatu proses yang dilakukan secara iterative dengan peningkatan beban secara sistematis agar atlet tampil maksimal dalam bertanding (Iyakrus & Ramadhan, 2021). Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif saat bekerja atau melakukan aktivitas lain, dan dengan energi yang cukup untuk menangani keadaan darurat yang mungkin timbul (Palar et al., 2015).

Pada Perguruan tinggi khususnya pada program studi penjasokes mahasiswa mempelajari tentang kebugaran jasmani. Tes pengukuran bidang olahraga merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang di dunia olahraga untuk mengevaluasi kinerja seseorang yang selanjutnya dapat dilakukan treatment yang ditujukan untuk mengembangkan kinerja seseorang. Tes dan Pengukuran olahraga kondisi fisik meliputi tes kekuatan, tes kecepatan, tes keseimbangan, tes kelentukan, tes koordinasi tangan-mata-kaki, tes VO<sub>2</sub>max, tes daya tahan, tes kelincahan dan tes reaksi (Gumantan Aditya et al., 2020). Instrument es untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang menjadi dasar penilaian kondisi kebugaran jasmani seseorang. Jenis TKPN di antaranya adalah v sit reach test, sit up 60 detik, squat thrust 30 detik, dan pacer test. Setelah melakukan komponen tes kebugaran jasmani sesuai TKPN maka nantinya akan di hitung sesuai dengan norma penilaian yang berlaku pada

TKPN tersebut secara manual. Untuk memudahkan dalam menghitung hasil tes kebugaran maka diperlukan aplikasi. Berdasarkan pengamatan saya, dalam pembelajaran mata kuliah kebugaran jasmani mahasiswa masih menghitung hasil kebugaran mereka secara manual dan itu memerlukan waktu yang lama dan tidak efektif. Hal itu sangat membuat mahasiswa menjadi susah untuk menghitung hasil kebugaran jasmaninya.

Dari permasalahan diatas, peneliti bermaksud untuk mengembangkan model testfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes, peneliti ingin menyempurnakan produk yang telah ada dengan menambah komponen tes baru yaitu squat thrust karna aplikasi testfilit sebelumnya belum ada komponen tes squat thrust yang mana squat thrust merupakan salah satu instrument tes yang ada dalam TKPN. Peneliti berharap nantinya model tesfilit ini bisa lebih baik pengembangannya pada mata kuliah kebugaran jasmani sehingga bisa membantu mahasiswa dalam mengukur hasil kebugaran jasmani secara valid, praktis, dan efektif.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahann yaitu:

1. Pembelajaran Mata Kuliah Kebugaran Jasmani belum menggunakan Aplikasi berbasis web
2. Mahasiwa belum tau tingkat kebugaran fisiknya.
3. Mahasiswa masih menghitung hasil kebugaran fisik secara manual.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya masalah yang diidentifikasi, maka penelitian ini di batasi pada Model Aplikasi Berbasis Web pada Mata Kuliah Kebugaran Jasmani Mahasiswa.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Memperhatikan identifikasi masalah tersebut maka peneliti Menyusun rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani pada mahasiswa?
2. Apakah model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani valid, praktis, dan efektif untuk mengukur kebugaran fisik mahasiswa?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah , maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengembangan model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui apakah model tesfilit pada mata kuliah kebugaran jasmani valid, praktis, dan efektif untuk mengukur kebugaran jasmani mahasiswa?

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siapa saja, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis  
Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan acuan untuk peneliti lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.
2. Manfaat Praktis
  - a. Membantu dalam pembelajaran mata kuliah kebugaran jasmani
  - b. Mengembangkan model tesfilit untuk mengukur kebugaran jasmani
  - c. Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang adanya aplikasi model tesfilit

### DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., Sukarno, S., Mujiono, S., Febriani, A., & Wardani, A. K. (2021). Aplikasi Kebugaran dan Kesehatan Berbasis Android Sebagai Panduan Latihan Fisik di Tengah Situasi Pandemi Covid-19. *Diseminasi Fakultas Kesehatan, 1*(1), 1–8.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga, 5*(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. 12*(4), 31–40.
- Ervina, R. S., Eryando, T., & Prabawa, A. (2020). Perancangan Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani (E-Bugar) Kementerian Kesehatan Ri. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia, 8*(1), 14. <https://doi.org/10.33560/jmiki.v8i1.257>
- Fetra Bonita Sari, Risda Amini, M. (2020). *Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu, . 6*(3), 3(2), 524–532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan , 19*(2), 196–205.
- Hartati et al. (2019). pengembangan model aplikasi tes fisik cabang olahraga bola voli pada pusat pendidikan dan latihan pelajar daerah kab musi banyuasin. *Pjkr Unimed, 3*(2), 105–111.
- Imaduddin, M. F. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Penguasaan Teknik Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *JPOS Journal Power of Sports, 3*(2), 37–41.
- Iyakrus et al. (2021). *pengembangan model aplikasi tes filit untuk mengukur dan meningkatkan kebugaran fisik atlit.*

- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Iyakrus, & Ramadhan, A. (2021). Analisis kebugaran fisik atlet sepak takraw Sumatera Selatan Analysis of physical fitness of south sumatran sepak takraw athletes. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unsri Tahun 2021*, 349–356.
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang meningkatkan kebugaran jasmani dan gerakan pembudayaan pola hidup sehat yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani , psikologis , dan M. *Biomedical Journal of Indonesia : Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 1–10.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Putri, K. K., & Marsigit. (2017). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berbasis Pendekatan Saintifik Pada Materi Lingkaran Untuk meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Kelas VII*. 39–49.
- Putro, A. A., Suherman, A., & Sultoni, K. (2018). Aplikasi Program Kebugaran Daya Tahan Kardiovakular Berbasis Android. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.11276>
- Salim, M. F. (2021). PERANCANGAN APLIKASI MOBILE KEBUGARAN DAN KESEHATAN TUBUH AJI ASFIYAN, Marko Ferdian Salim, S.K.M., M.P.H. *Universitas Ugm*, 11(2009), 79–80. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/199932>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>

- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Usra, M. (2020). aplikasi aktivitas fisik siswa SD sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. *Fkip Unsri*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). 8387-19144-1-Sm. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Wahyu et al. (2021). instrumen tes kebugaran jasmani untuk anak 10-12 tahun. *Jurnal Sporta Sainika*, 6(February), 6.