

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA
UKM *RUGBY* UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA
SUNAN GIRI**

SKRIPSI

di susun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh :

Wawan Nugroho
3220170170

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri” yang disusun oleh Wawan Nugroho, NIM. 3220170170 ini benar karya saya sendiri. Bebas dari plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang – undangan

Bojonegoro, 15 November 2021



Wawan Nugroho

HALAMAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wawan Nugroho
NIM : 3220170170
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa
UKM *Rugby* UNUGIRI.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi .
Bojonegoro, 14 September 2021.

Pembimbing I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M. Kes

NIDN : 0710029103

Pembimbing II



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN : 0707048904

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : Wawan Nugroho
NIM : 3220170170
JUDUL : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI.

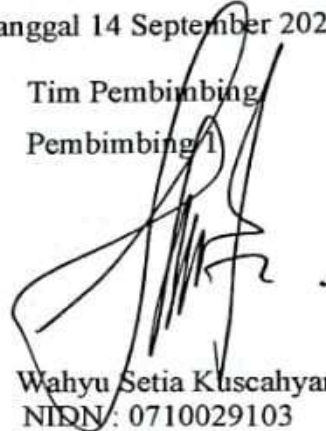
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2021.

Dosen Penguji
Ketua



Dr. M. Ridlwan Hambali, Lc,MA
NIDN : 2117056803

Tim Pembimbing
Pembimbing I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri. S.Pd., M. Kes
NIDN : 0710029103

Anggota



Rohmad Apriyanto, M. Pd
NIDN : 0704048703

Pembimbing II



Hilmy Aliriad, M. Pd
NIDN:0707048904

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
FKIP UNUGIRI
NIDN: 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi.



Hilmy Aliriad, M. Pd
NIDN:0707048904

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2021.



UNUGIRI
BOJONEGORO

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Seseorang yang beruntung adalah yang membekali hidupnya dengan ilmu dan taqwa.

(Wawan Nugroho)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan buah pikiranku ini untuk:

1. Kedua orang tuaku yang selalu sabar dengan sikapku yang terus merepotkan, yang senantiasa mendoakan dengan penuh rasa welas dan asih serta selalu memberi dukungan, motivasi, kasih sayang dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Semoga setiap do'a yang dipanjatkan untukku setiap saat bisa terwujud dan senantiasa mendapat ridho Allah S.W.A.
2. Kepada teman-teman mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI yang sudah berkenan membantu dengan sepenuh hati. Semoga kedepanya UKM *Rugby* UNUGIRI semakin jaya dan terus berkembang dengan prestasi yang baik.
3. Kepada Rekan-rekan, para Suhu "GATHEL SQUAD" yang senantiasa memberikan dukungan sepenuh hati dalam Menyelesaikan skripsi ini.

UNUGIRI
BOJONEGORO

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I. selaku Rektor UNUGIRI Bojonegoro beserta jajarannya yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGIRI Bojonegoro yang telah memberikan kesempatan kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus sebagai Pembimbing II, yang telah mengizinkan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S. Pd., M. Kes. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku anggota penguji yang telah memberikan Petunjuk hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh jajarannya Dosen dan Staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGIRI Bojonegoro.
7. Seluruh Rekan-rekan anggota UKM *Rugby* UNUGIRI yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

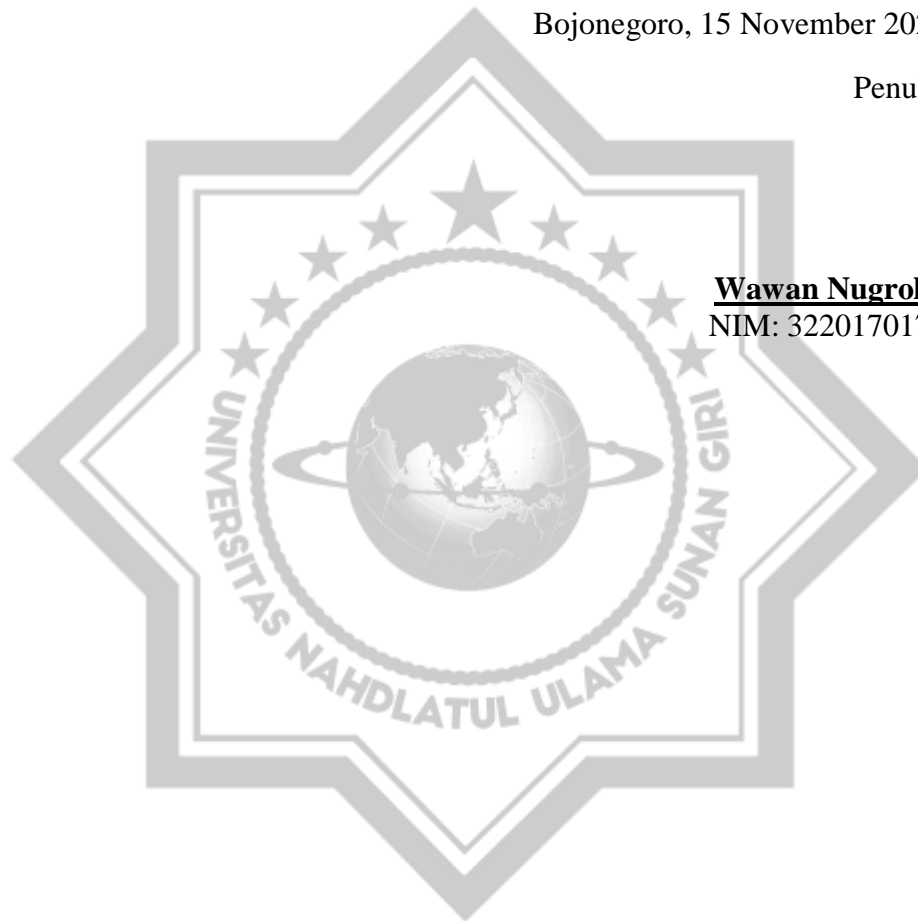
Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Bojonegoro, 15 November 2021

Penulis

Wawan Nugroho

NIM: 3220170170



UNUGIRI
BOJONEGORO

ABSTRACT

Nugroho.W. 2021. *Fitness Level Survey of UNUGIRI UKM Rugby Students, Bojonegoro Regency in 2021*. Thesis, Department of PJKR, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri University of Nahdlatul Ulama. Main Advisor Ms. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S. Pd., M. Kes and Advisor Mr. Hilmy Aliriad S. Pd., M. Pd.

Keywords: Student Fitness, UKM Rugby,

This study aims to determine the fitness level of students of UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro in 2020/2021. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The subjects in this study were students of UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro with a total sample of 11 students. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of percentages. The results showed that the Student Fitness Level Survey of UNUGIRI Rugby UKM in Bojonegoro Regency for the 2020/2021 Academic Year, was in the "very low" category of 0.00% (0 students), "low" of 18.18% (2 students), " moderate" by 63.63% (7 students), "high" by 9.09% (1 student), and "very high" by 9.09% (1 student). Based on the average value, which is 36,882, it can be concluded that the Student Fitness Level of UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro Regency for the 2020/2021 Academic Year is in the "medium" category.

ABSTRAK

Nugroho.W. 2021. *Survei Tingkat Kebugaran Mahasiswa UKM Rugby UNUGIRI Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021*. Skripsi, Jurusan PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S. Pd., M. Kes dan Pembimbing Pendamping Bapak Hilmy Aliriad S. Pd., M. Pd.

Kata Kunci: *Kebugaran Mahasiswa, UKM Rugby,*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro tahun 2020/2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro dengan jumlah sampel adalah 11 Mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Survei Tingkat Kebugaran Mahasiswa UKM Rugby UNUGIRI Kabupaten Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021, berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 Mahasiswa), “rendah” sebesar 18,18% (2 Mahasiswa), “sedang” sebesar 63,63% (7 Mahasiswa), “tinggi” sebesar 9,09% (1 Mahasiswa), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (1 Mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36.882, dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Mahasiswa UKM Rugby UNUGIRI Kabupaten Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori “sedang”

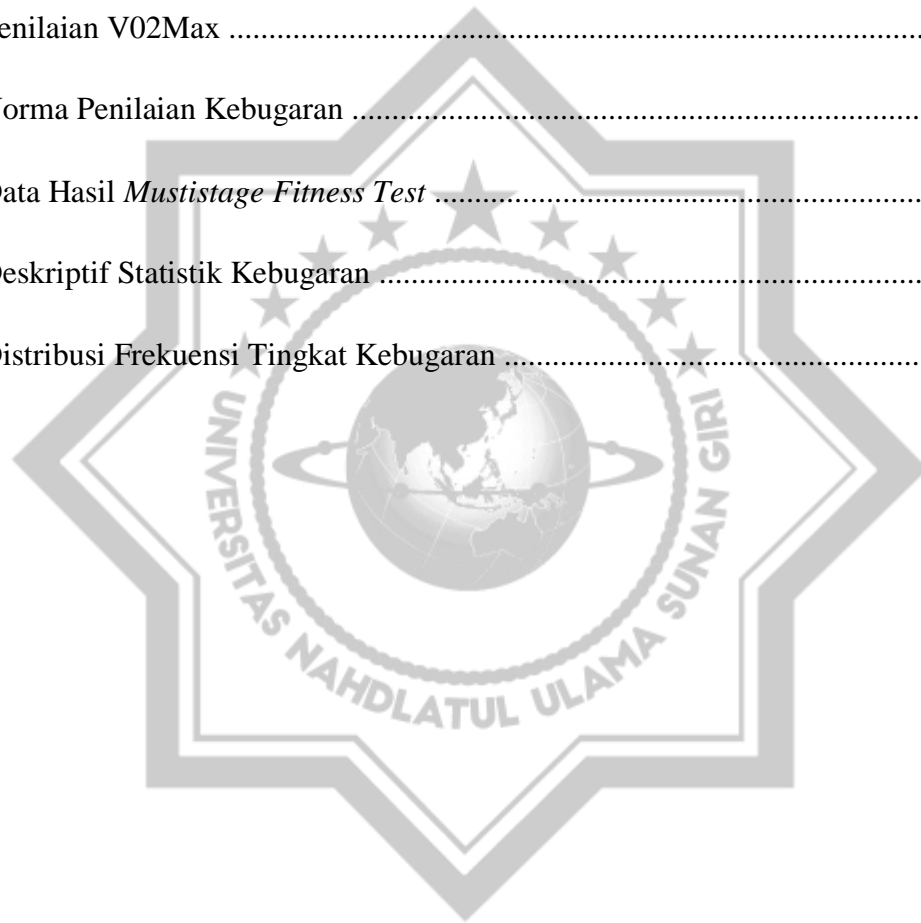
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT INGGRIS	viii
ABSTRAK INDONESIA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.2 Dasar Teori	9
2.3 Kerangka Berpikir	40

BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Subjek Penelitian	41
3.3 Waktu penelitian	42
3.4 Tempat Atau Lokasi Penelitian	43
3.5 Variabel Penelitian	43
3.6 Instrumen Penelitian	43
3.7 Teknik Pengumpulan Data	50
3.8 Teknik Pengolahan Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian	53
4.2 Pembahasan	56
4.3 Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Formulir Penilaian <i>Mustistage Fitness Test</i>	46
3.2 Penilaian V02Max	48
3.3 Norma Penilaian Kebugaran	52
4.4 Data Hasil <i>Mustistage Fitness Test</i>	53
4.5 Deskriptif Statistik Kebugaran	54
4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran	54



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bola <i>Rugby</i>	18
2.2 Lapangan <i>Rugby</i>	19
2.3 Gawang <i>Rugby</i>	19
2.4 <i>TRY Rugby</i>	20
2.5 Posisi <i>Offside</i>	22
2.6 <i>Knockon</i>	23
2.7 <i>Kick-Off</i>	24
2.8 <i>Ruck</i>	25
2.9 <i>Maul</i>	26
2.10 <i>Line Out</i>	27
2.11 <i>Scrum</i>	28
2.12 <i>Tackle</i>	30
2.13 Posisi Pemain <i>Rugby Sevens</i>	33
2.14 Kerangka Berpikir	40
3.15 Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i>	44
3.16 Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	50
4.17 Diagram Batang Kebugaran Mahasiswa	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	63
2. Surat Balasan Penelitian	64
3. Formulir Perhitungan <i>Multistage Fitness Test</i>	65
4. Deskriptif Statistik Kebugaran Mahasiswa UKM <i>Rugby</i> UNUGIRI	68
5. Data Prestasi UKM <i>Rugby</i> UNUGIRI	69
6. Data Anggota UKM <i>Rugby</i> UNUGIRI	70
7. Struktur Kepengurusan UKM <i>Rugby</i> UNUGIRI	71
8. Dokumentasi Penelitian	72



UNUGIRI
BOJONEGORO