

# LAPORAN PENELITIAN

## KLASIFIKASI KEBUGARAN AEROBIK ATLET PUSLATDA PON DIY TAHUN 2012



Oleh  
Suharjana

Penelitian ini Dibiayai dengan Anggaran DANA DIPA UNY Tahun 2012 Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY No.203 Tahun 2012, dengan Nomor Perjanjian: 1153/UN34.16/PL/2012.

---

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2012

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul Penelitian  
Klasifikasi Kebugaran Aerobik Atlet Puslatda PON DIY Tahun 2012
2. Ketua Peneliti
  - a. Nama : Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
  - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
  - c. NIP : 196108161988031003
  - d. Jabatan Struktural : -
  - e. Jabatan Fungsional : Guru Besar
  - f. Fakultas/Jurusan : FIK
  - h. Alamat Kantor : FIK, UNY, Jl. Colombo No. 1 Yk
  - i. Telpon/Faks : 0274-513092
  - J. Alamat Rumah : Perumahan Balesari Blok A.No.2 Jl. Wates K.M 9
  - k. Telepon/Faks/ E-mail : 081328777391
3. Tema Payung Penelitian : -
4. Skim Penelitian : Pengembangan Keilmuan Guru Besar
5. Program Strategis Nasional :
6. Bidang Keilmuan/Penelitian : Kesehatan Olahraga/Kebugaran Jasmani
7. Anggota Peneliti : -
8. Mahasiswa yang terlibat : Aan Sutanto
5. Jangka waktu Penelitian : 1 tahun
4. Pembiayaan
  - a. Jumlah biaya yang diajukan : Rp. 10.000.000,-
  - b. Biaya dari instansi lain : -

Mengetahui :  
Ketua Jurusan PKR

(Yudik Prasetyo, M.Kes)  
NIP. 198208152005011002



Yogyakarta, 30 Oktober 2012  
Ketua Peneliti,

(Prof. Dr. Suharjana, M.Kes)  
NIP. 196108161988031003



(Rumpis Agus Sudarko, M.S )  
NIP. 196008241986011001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur disampaikan kehadiran Allah SWT, atas karunianya penelitian yang berjudul: Klasifikasi Kebugaran Aerobik Atlet Puslatda PON DIY Tahun 2012 telah dapat diselesaikan dengan lancar dan baik.

Penelitian ini Dibiayai dengan Anggaran DANA DIPA UNY Tahun 2012 Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY No.203 Tahun 2012, dengan Nomor Perjanjian: 1153/UN34.16/PL/2012.

Penelitian ini dilaksanakan oleh Prof. Dr. Suharjana, M,Kes. Penelitian ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dekan FIK UNY yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian
2. Segenap Pengurus KONI DIY atas perkenannya untuk mengambil dan mengolah data, sehingga penelitian ini dapat berlangsung
3. Para atlet Puslatda PON DIY tahun 2012 atas perjuangannya dalam mengikuti tes fisik, dan selanjutnya hasil tes tersebut dapat saya sajikan dalam laporan penelitian ini

Saran dan kritik membangun sangat diharapkan oleh peneliti. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Oktober 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
ABSTRAK .....	v
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	4
A. Kajian Teori.....	4
BAB III. METODE PENELITIAN. ....	10
A. Desain Penelitian... ..	10
B. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	10
C. Metode Pengambilan Data.....	10
D. Instrumen Penelitian.....	10
E. Analisis Data Penelitian.....	11
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. ....	14
A. Hasil Penelitian.....	14
B. Pembahasan.....	15
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN DAN KETERBTSAN.....	17
A. Kesimpulan .....	17
B. Saran-Saran .....	18
DAFTAR PUSTAKA .....	19
LAMPIRAN .....	20

# KLASIFIKASI KEBUGARAN AEROBIK ATLET PUSLATDA PON DIY TAHUN 2012

Oleh  
Suharjana

Abstrak

KONI DIY berbenah diri dan berusaha meningkatkan perolehan medali untuk masuk posisi 10 besar pada PON XVII di Riau dengan target perolehan 20 medali emas. Untuk mencapai target tersebut DIY telah melakukan pemusatan latihan daerah atau dikenal dengan istilah PUSLATDA PON DIY sejak bulan Januari 2012. Model pemusatan latihan untuk atlet PON DIY sepenuhnya diserahkan pada cabang olahraga masing-masing dengan biaya dari KONI DIY serta dilakukan pemantauan secara rutin oleh tim pemantau yang dibentuk dan ditetapkan oleh KONI DIY. Sebagai kontrol KONI DIY melakukan tes fisik umum untuk seluruh atlet cabang olahraga. Salah satu item tes fisik yang dimaksud adalah tes kebugaran aerobik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui klasifikasi kebugaran aerobik untuk atlet PUSLATDA PON DIY th 2012.

Desain penelitian ini adalah diskriptif dengan sampel seluruh atlet yang tergabung dalam Puslatda PON DIY yang berjumlah 206 orang. Sampel penelitian ini merupakan sampel populasi. Metode pengambilan data dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mengambil data yang terimpan di KONI DIY. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes jalan lari 15 menit dari Balke. Untuk menentukan kebugaran aerobik, digunakan analisis diskriptif dengan tabulasi silang.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa atlet yang masuk dalam klasifikasi kebugaran aerobik baik sekali (BS) 0 orang atau 0%, yang masuk dalam klasifikasi baik (B) 0 orang atau 0%, yang masuk klasifikasi sedang (S) ada 25 orang atau 13.16%, yang masuk dalam klasifikasi kurang ada 69 orang atau 36.31% dan yang masuk dalam klasifikasi kurang sekali (KS) ada 108 orang atau 50.53%.

*Kata kunci : Kebugaran aerobik, Pusatda PON*