

LAPORAN AKHIR
PENELITIAN KOMPETITIF BIDANG ILMU (PKBI)



JUDUL PENELITIAN
PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSTAS
VETERAN BANTARA SUKOHARJO

Disusun oleh

1. **Anjas Asmara Subekti, S. Pd., M. Or (Ketua)**
NIDN 0629069602
2. **Tri Sutrisno, S. Pd., M. Or (Anggota)**
NIDN 0618058702
3. **Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra (Anggota)**
NIDN 06280902

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA
SUKOHARJO
JULI 2025



LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENELITIAN KOMPETITIF BIDANG ILMU
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA

Judul Penelitian	: PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS UNIVET
Kode / Nama Rumpun Ilmu	: 760 / ILMU PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Luaran	: Jurnal Nasional
Ketua Peneliti	
a. Nama Lengkap	: Anjas Amara Subeki
b. NIDN	: 0629069602
c. Jabatan Fungsional	:
d. Program Studi	:
e. Nomor Hape	:
f. Email	: anjasubeki58@gmail.com
Anggota Peneliti 1	
a. Nama	: TRI SUTRISNO
b. NIDN	: 0618058702
Anggota Peneliti 2	
a. Nama	: Rizza Adikurnia Prasetya Mahendra
b. NIDN	: 0628039302
Mahasiswa Terlibat	
1. Nama Lengkap / NIM (Mahasiswa)	: PULUNG KARISUDIN / 2452400024
2. Nama Lengkap / NIM (Mahasiswa)	: OKA APRILLIAN A / 2452400010
Biaya Penelitian	
- Dana Internal PT	: 4.000.000,00
- Dana Instansi Lain	: 3.000.000,00
- Dana Mandiri	: 3.000.000,00

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

KOEN PRASETYO, M. OR
NIDN 0617118602



REKTOR DAN DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

FIKRI SUDHANA SUBYANTORO, M. PD
NIDN 0617118602

Dukuhperjo, 15 Juli 2025

Ketua Peneliti

Anjas Amara Subeki
NIDN 0629069602



Mengetujui

Ketua LPPM

Universitas Veteran Bangun Nusantara

Dr. D. W. Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIDN 0617118601

SURAT PERSETUJUAN REVIEWER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Akhir Penelitian Kompetitif Bidang Ilmu (PKBI) dengan identitas:

Judul : PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS UNIVET

Tim pelaksana :

1. Anjas Asmara Subekti, M. Or. (Ketua)
2. Tri Sutrisno M. Or (Anggota)
3. Rezza Adhilihung M. Or. (Anggota)
4. Pulung Karisudin (Mahasiswa)
5. Oka Aprilian (Mahasiswa)

telah memenuhi syarat ditinjau dari format, sistematika maupun substansi. Selanjutnya

Disetujui/ Tidak Disetujui

untuk diajukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Veteran Bangun Nusantara.

Kota, tanggal bulan tahun

Reviewer,



Dr. Djatmiko Hidajat, S. Pd., M. Or

NIDN. 0612087801

*) pilih salah satu

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anjas Asmara Subekti, S. Pd., M. Or
Tempat / Tanggal Lahir : Wonogiri, 29 Juni 1996
NIDN : 0629069602
Fakultas/Progdi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan/ Penjas
Perguruan Tinggi : Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Karya ilmiah berupa Proposal/Laporan Penelitian yang berjudul:
PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS
UNIVERSITAS VETERAN BANTARA SUKOHARJO benar karya sendiri dan
bukan jiplakan atau plagiat.
2. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah tersebut,
maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang
berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Sukoharjo 13 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Anjas Asmara Subekti, S. Pd., M. Or

DRAF ARTIKEL DAN BUKTI SUBMIT

Anjas Asmara Subekti¹, Tri Sutrisno², Rezza Adiluhung Prasetya³

Universitas Veteran Bangun Nusantara

Email: anjasd0414038@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei test yang bertujuan untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel di penelitian ini adalah menggunakan teknik random atau sampel acak. Maka dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki penjas yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengetahui kebugaran mahasiswa penjas. Tes dilakukan terdiri dari : Lari 60 meter, gantung angkat tubuh baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

Kata Kunci : Ketrampilan, Strategi, Futsal

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas keseharian secara efektif dalam jangka yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan (Gumantan Aditya et al., 2020). Pada kebugaran jasmani ada lima landasan dasar yaitu kekuatan paru-paru, daya tahan jantung, kelenturan, dan komposisi tubuh. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, genetik (keturunan), dan status gizi (Ahmad et al., 2019). Dalam melakukan olahraga rutin dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang signifikan terutama intensitas, durasi latihan, frekuensi (Syahrudin, 2020). Melakukan olahraga yang rutin dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dalam hal yang positif dan melakukan olahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas & Almunawar, 2020).

Kebugaran jasmani manfaatnya adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan atau sesuai untuk kebutuhan melakukan suatu tugas fisik (Giriwijoyo & Santosa, 2012). Kebugaran jasmani adalah kemampuan bergerak pada manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang serius. Kebugaran jasmani yang baik dapat mengikuti proses kegiatan belajar pada mata kuliah dengan baik dan dapat melanjutkan aktivitas untuk mengembangkan prestasi dan bakat di luar pembelajaran (Lingling et al., 2019).

Tujuan salah satu pendidikan nasional ialah berkembangnya mahasiswa untuk menjadi manusia yang sehat dan bugar. Pemerintah melakukan upaya untuk mewujudkan tujuan agar mahasiswa tampil sehat dan bugar dengan mewajibkan mata kuliah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di setiap jenjang pendidikan baik Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan jenjang Universitas yang diberikan dengan tujuan agar dapat berkembangnya aspek kebugaran jasmani/ kesegaran jasmani, kesehatan, kritis, stabilitas, ketrampilan berpikir, ketrampilan sosial, tindakan normal dan penalaran dengan menerapkan kegiatan kebugaran jasmani dan olahraga (Supriyadi, 2018).

Pada era sekarang mahasiswa dengan usia remaja seorang individu mengalami masa pertumbuhan dari segi psikis ataupun dari segi fisik. Individu manusia mengalami pertumbuhan fisik paling bagus pada usia 13-20 tahun. Individu manusia mengalami perubahan fisik, pada perempuan dengan menunjukkan pertumbuhan yang mekar tubuh yang membedakan dengan anak-anak, pada lelaki dengan memperlihatkan perbedaan munculnya otot-otot pada dada, paha, betis dan lengan (Prasetio et al., 2018). Ketika pertumbuhan yang baik ini kebugaran jasmani sangat diperlukan, karena saat individu memiliki tingkat kebugaran yang baik maka seorang individu

dapat terhindar dari penyakit dan dapat memiliki tingkat kebugaran yang baik agar tumbuh kembangnya tidak terganggu (Syahputra et al., 2017). Berkaitan dengan tumbuh kembang dan kebugaran jasmani psikis dalam diri seorang mahasiswa dapat berperan banyak dikarenakan dalam hal kesehatan selain berdampak pada penyakit kronis, dalam melakukan kebugaran jasmani yang rutin mahasiswa dapat berkembang dengan baik dalam hal psikis dan hal fisik (Yudianti, 2016).

Sarana dan prasarana di universitas sangat berpengaruh untuk hasil belajar mahasiswa dalam mata kuliah olahraga lapangan dan gedung olahraga adalah salah satu hal yang di perlukan saat melakukan kegiatan belajar mengajar, dalam hal kuliah praktek yang seharusnya dilaksanakan di lapangan atau di gedung olahraga yang memerlukan banyak praktek diluar kelas dari pada mata kuliah di dalam kelas. Berdasarkan masalah di atas maka penulis ingin meneliti Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo. Dengan melakukan penelitian ini saya harapkan ada berbagai manfaat diantaranya seperti penelitian berguna bagi program studi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari integral program pendidikan yang tidak dapat dipisahkan. Beberapa hal yang dapat bermanfaat melakukan kebugaran jasmani tidak terbatas pada fisik saja tetapi dapat bermanfaat juga untuk mencakup perkembangan aspek non fisik seperti contohnya aspek psikis. Dengan melakukan kebugaran jasmani individu dapat merangsang perkembangan yang bermanfaat seperti aspek fisik, emosional, sosial, intelektual yang bertujuan untuk mendidik peserta didik agar menjadi mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri kesehatan yang baik, disiplin, kebugaran yang baik, karakter yang baik, kecerdasan dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka (Kurniawan et al., 2018).

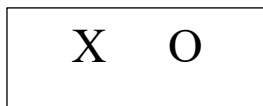
Dalam perguruan tinggi merupakan suatu lembaga dengan organisasi yang didalamnya tersusun rapi dan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja untuk melaksanakan kegiatan pendidikan. Salah satu mata kuliah yang ada adalah penjasorkes (Maulana et al., 2024). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan kebugaran jasmani yang rutin dalam tujuan memperoleh kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan, pembentukan watak dan pertumbuhan (Putri et al., 2024).

Pelaksanaan pendidikan jasmani pada Program Studi Pendidikan Jasmani masih kurang efektif dikarenakan alokasi waktu yang diberikan dengan terbatas ialah 2 x 50 menit di setiap kelas pada jenjang Universitas. Dengan hal ini di buktikan pada hasil survey observasi yang telah

dilakukan peneliti pada mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara bahwa mahasiswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan maksimal setelah itu mahasiswa mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, serta mengantuk pada jam mata kuliah selanjutnya. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ketika seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, tingkat aktivitas yang di dapat juga akan semakin tinggi. Seseorang dapat mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi apabila melaksanakan latihan minimal 3-5 kali dalam seminggu dalam kurung waktu minimal 15-30 menit dalam seminggu. Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin meneliti Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei test yang bertujuan untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Pendekatan akan dilakukan dengan pendekatan non eksperimen. Bentuk yang digunakan untuk menggambarkan penelitian ini adalah “desain *one – shot case study*”, adalah sebagai berikut:



Dimana :

X : Perlakuan

O : Hasil observasi sesudah perlakuan

(Creswell, 2002)

Menurut (Togatorop et al., 2024), variable adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, yang merupakan variable tunggal.

Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksud akan diselidiki. Populasi adalah keseluruhan subjek (Creswell, 2002). Populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Hadi, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian

ini adalah seluruh mahasiswa laki-laki dan perempuan Penjas Universitas Veteran Banun Nusantara Sukoharjo yang berjumlah 39 orang.

Sampel dalam penelitian ini sebagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan, dengan melihat sampel, dapat melihat keseluruhan walaupun tidak secara detail. Hal ini sesuai dengan pendapat (Creswell, 2002) yang menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel di penelitian ini adalah menggunakan teknik random atau sampel acak. Maka dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki penjas yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengetahui kebugaran mahasiswa penjas. Tes dilakukan terdiri dari : Lari 60 meter, gantung angkat tubuh baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang dihasilkan selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menentukan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Data yang berbentuk angka diubah menjadi bentuk nilai. Setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma kebugaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat seperti di bawah ini.

Tabel 1. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani mahasiswa putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7.2”	19 detik keatas	41 kali keatas	73 cm ke atas	s.d 3’14”
4	7.3 – 8.3”	14-18	30-40	60-72	3’15”-4’25”
3	8,4 – 9.6”	9-13	21-29	50-59	4’26”-5’12”
2	9,7 – 11.0”	5-8	10-20	39-49	5’13”-6’33”
1	11.1 – dst	0-4	0-9	Dibawah 39 cm	Dibawah 6’33”

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) mahasiswa putra, Adapun penjelasannya misal pada tes loncat tegak dapat dilihat mahasiswa mendapatkan capaian 73 cm lebih dari itu maka anak tersebut akan mendapatkan nilai 5, Jika mahasiswa putra tersebut mendapatkan hasil waktu 60 cm sampai 72 cm akan mendapatkan nilai 4, Jika mahasiswa putra tersebut mendapatkan hasil 50 cm sampai 59 cm akan mendapatkan nilai 3, Jika mahasiswa putra tersebut mendapatkan hasil 39 cm sampai 49 cm akan mendapatkan nilai 2, Jika mahasiswa putra mendapatkan hasil dibawah 39 cm itu akan mendapatkan nilai 1, begitu juga pada tes yang lain bisa kita lihat pada tabel. Nilai 5 adalah nilai tertinggi , sebaliknya jika mendapatkan nilai 1 maka artinya mahasiswa tersebut mendapatkan nilai terendah.

Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani mahasiswa putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 8.4”	41 detik keatas	28 kali keatas	50 cm ke atas	s.d 3’52”
4	8.5 – 9.8”	22-40	20-28	39-49	3’53”-4’56”
3	9,9 – 11.4”	10-21	10-19	31-38	4’57”-5’58”
2	11,5 – 13.4”	3-9	3-9	23-30	5’59”-7’23”
1	1113.5 – dst	0-2	0-2	Dibawah 22 cm	Dibawah 7’24”

Pada tabel diatas dapat kita lihat perbedaan tes pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan mahasiswa putri dengan putra, pada tes kekuatan otot dan ketahanan otot bahu putra yang dinilai banyaknya angkatan tangan, beda dengan tes putri yang dinilai adalah berapa lama mahasiswa bertahan pada saat menggantungkan dan mempertahankan posisinya tentunya pada posisi yang benar. Sama nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra, pada tes ini nilai 5 terbaik dan nilai 1 adalah yang terendah.

Tabel 3. Standar Norma Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)

4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Tabel 4. Data Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	5	25%
2	Baik	5	25%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	5	25%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 13(2), 21–26.
- Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 2, 121–180.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Santosa, P. (2012). DanSidik, Dikdik Zafar, Dr. M. Pd.

- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Hadi, S. (2009). *Peranan pendidikan dan pelatihan thd produktivitas kerja karyawan pd PT Heinz ABC Indonesia*. Universitas Mercu Buana.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45.
- Kurniawan, R., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2018). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMA Menggunakan Model Countenance. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(10), 1–12.
- Lingling, L. U. W., Rusmana, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JURNAL SEGAR*, 58(12), 7250–7257.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39–49.
- Prasetyo, E., Sutisya, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Putri, W. K., Anggita, G. M., Ali, M. A., Sugiarto, S., & Ahda, Z. Z. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 621–629.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73.
- Syahputra, R., Saifuddin, S., & Ifwandi, I. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 210–217.
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Togatorop, I., Lombu, H. K. K., Pratama, H., Ginting, I. B., Syahrani, I., Zebua, H., Helmi, B., Aditya, R., Abady, A. N., & Nugroho, A. (2024). Pengaruh Materi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), Progress-Progress.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2Max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2), 120–126.

LAMPIRAN 1. Format Justifikasi Anggaran

No	Tangga I	Uraian	Volum e	Satuan	Harga Satuan	Jumlah (Rp)	No. Bukti
I	BAHAN HABIS PAKAI						
		Print	25	Pcs	Rp. 5.600	Rp. 140.000	1
		Air dan Snack	25	Pcs	Rp. 16.000	Rp. 400.000	2
		Sub Total				Rp 890.000	
II	HONORARIUM						
		Perjalanan 1	5	org	Rp 60.000	Rp 300.000	3
		Perjalanan 2	5	org	Rp 36.000	Rp 180.000	4
		Perjalanan 3	5	org	Rp 48.000	Rp 240.000	5
		Perjalanan 4	5	org	Rp 84.000	Rp 420.000	6
		Perjalanan 5	5	org	Rp 72.000	Rp 360.000	7
		Honorarium Praktisi Kebugaran Jasmani	2	Pertemuan	Rp. 500.000	Rp. 1.000.000	
		Sub Total				Rp 2.500.000	
III	LAIN – LAIN						
		Cetak Laporan	3	Bendel	Rp 310.000	Rp 310.000	8
		journal	1	org	Rp 600.000	Rp 600.000	9
		Sub Total				Rp 910.000	

		TOTAL	Rp 4.000.000	
--	--	--------------	-------------------------------	--

Menyetujui,
Ketua LPPM Univet
Baktara Sukoharjo,



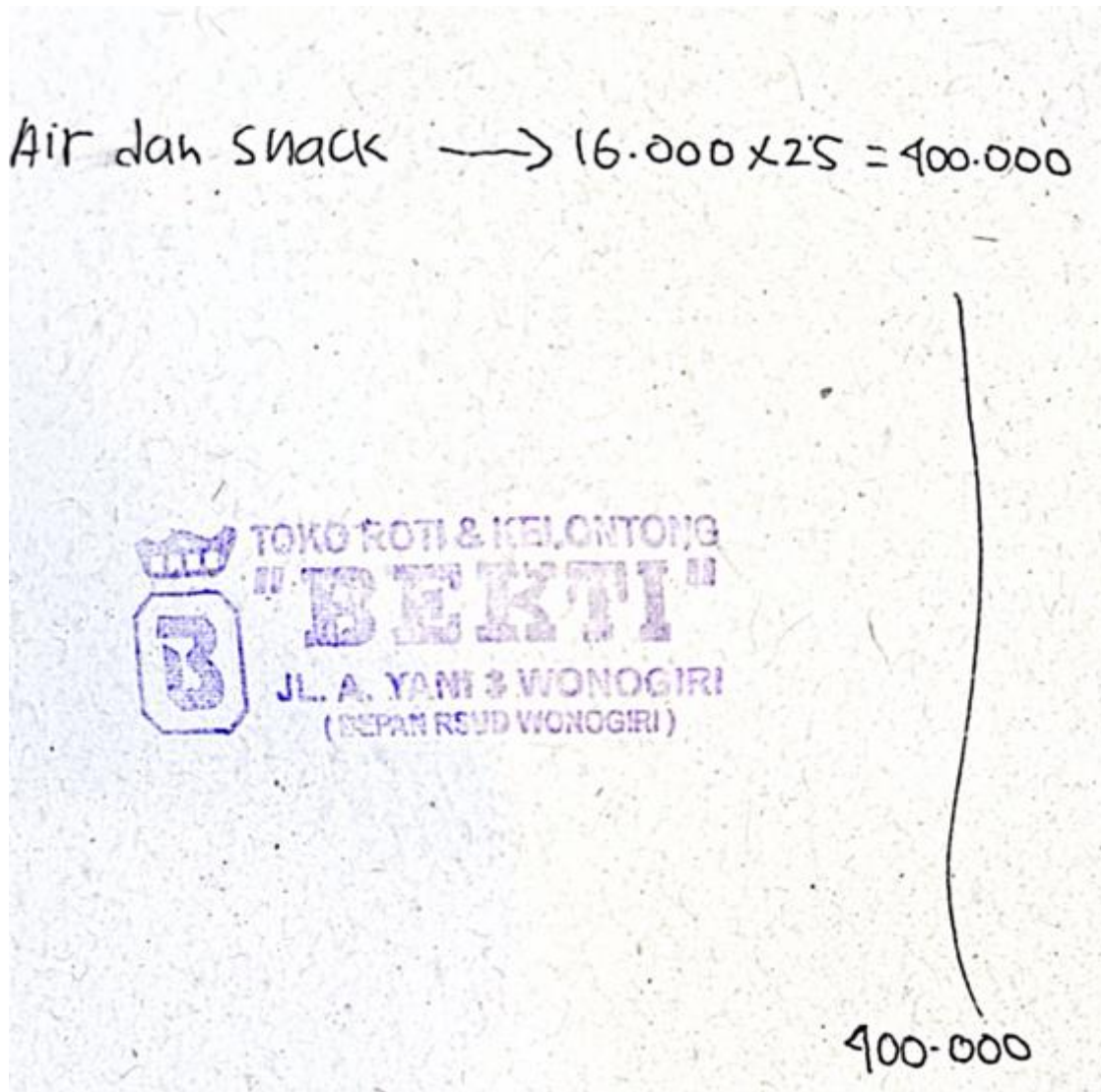
D. Dharmaoko
Sindapat, M.Pd.
NIDN. 0612087801

Mengetahui,
Ketua
Peneliti

Arif Nur Amara Subekti,
M.A.
NIDN. 0629069602

BAHAN HABIS PAKAI

BUKTI NOTA NO. 1



BUKTI NOTA NO.2



RAHMAH
Toko Kelontong, Foto Kopi, Percetakan
Jombor Indah, Depan Kampus Veteran
Sukoharjo Telp. (0271)592313

Tgl..... 201

Untuk

Ykh. Tuan Arjas

NOTA No. 2

Banyaknya	Nama Barang	Harga Satuan	Jumlah
	Copy HVS		
	Copy CD		
	Copy HVS A3		
	Print		140.000
Jumlah Rp.			140.000

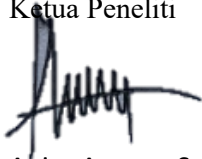
Yang Menerima
Toko Kelontong, Foto Kopi, Percetakan
Jombor Indah, Depan Kampus Veteran
Sukoharjo Telp. (0271)592313

Acti
Go to

**LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN
TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN 1**

No	Nama	Nominal		Tanda Tangan
1	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp	60.000,00	1. 
2	Tri Sutrisno, M.Or	Rp	60.000,00	2. 
3	Rezza Adiluhung Prasetya M, Or	Rp	60.000,00	3. 
4	Pulung Kharisudin	Rp	60.000,00	4. 
5	Oka Aprilliana	Rp	60.000,00	5. 
Total		Rp	300.000,00	

Mei, April 2025
Mengetahui,
Ketua Peneliti



Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

**LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN
TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN 2**

No	Nama	Nominal	Tanda Tangan
1	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp 36.000,00	1. 
2	Tri Sutrisno, M.Or	Rp 36.000,00	2. 
3	Rezza Adiluhung Prasetya M, Or	Rp 36.000,00	3. 
4	Pulung Kharisudin	Rp 36.000,00	4. 
5	Oka Aprilliana	Rp 36.000,00	5. 
Total		Rp 180.000,00	

Sukoharjo, April 2025

Mengetahui,
Ketua Peneliti



Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

**LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN
TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN 3**

No	Nama	Nominal	Tanda Tangan
1	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp 48.000,00	1 
2	Tri Sutrisno, M.Or	Rp 48.000,00	2 
3	Rezza Adiluhung Prasetya M, Or	Rp 48.000,00	3 
4	Pulung Kharisudin	Rp 48.000,00	4 
5	Oka Aprilliana	Rp 48.000,00	5 
Total		Rp 240.000,00	

Sukoharjo, April 2025
Mengetahui,
Ketua Peneliti



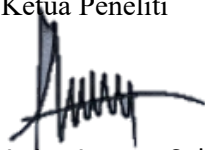
Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

**LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN
TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN 4**

No	Nama	Nominal		Tanda Tangan
1	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp	84.000,00	1) 
2	Tri Sutrisno, M.Or	Rp	84.000,00	2) 
3	Rezza Adiluhung Prasetya M, Or	Rp	84.000,00	3) 
4	Pulung Kharisudin	Rp	84.000,00	4) 
5	Oka Aprilliana	Rp	84.000,00	5) 
Total		Rp	420.000,00	

Sukoharjo, April 2025

Mengetahui,
Ketua Peneliti



Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

**LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN
TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN 5**

No	Nama	Nominal	Tanda Tangan
1	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp 72.000,00	1) 
2	Tri Sutrisno, M.Or	Rp 72.000,00	2) 
3	Rezza Adiluhung Prasetya M, Or	Rp 72.000,00	3) 
4	Pulung Kharisudin	Rp 72.000,00	4) 
5	Oka Aprilliana	Rp 72.000,00	5) 
Total		Rp 360.000,00	

Sukoharjo, April 2025

Mengetahui,
Ketua Peneliti



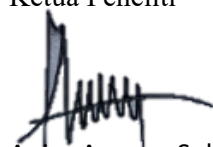
Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

HONORARIUM PRAKTISI
KEBUGARAN JASMANI

No	Nama	Nominal	Tanda Tangan
1	Dr. Hanik Liskustiawati, M. Or	Rp 1.000.000	1. 
Total		Rp 1.00.000,00	

Sukoharjo, April 2025

Mengetahui,
Ketua Peneliti



Anjas Asmara Subekti, M.Or
NIDN. 0629069602

LAIN-LAIN

**SeaBank**

Bukti Transaksi

Rp **310.000**

Dari

 **Anjas Asmara Subekti**
 SeaBank: *****2421

Ke

 **Dwi Haryani**
BRI: *****3568

Jumlah Transfer

Rp 310.000

Biaya Transfer

~~Rp 2.500~~ **GRATIS**

Jumlah Total

Rp 310.000

No. Transaksi

20250728435076081012

Metode Transaksi

BI-FAST

Waktu Pemrosesan

Realtime

Waktu Transaksi

28 Jul 2025, 11:46



Bukti Transaksi

Rp **600.000**

Dari

 Anjas Asmara Subekti
 SeaBank: *****2421

Ke

 Dody Tri Iwandana
BCA: *****7528

Jumlah Transfer Rp 600.000

Biaya Transfer ~~Rp 2.500~~ **GRATIS**

Jumlah Total Rp 600.000

No. Transaksi 20250718435004108998

Metode Transaksi BI-FAST

Waktu Pemrosesan Realtime

Waktu Transaksi 18 Jul 2025, 13:57

LAMPIRAN 2. SUSUNAN BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM

A. Identitas Ketua/ Anggota

1	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Anjas Asmara Subekti, S. Pd., M. Or
2	NIDN	:	0629069692
3	ID Sinta	:	
4	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Wonogiri 29 Juni 1996
5	E-mail	:	Anjasubekti8@gmail.com
6	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	081329182665

B. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
Latihan Strategi Serangan Olahraga Futsal Untuk Akademi Futsal Surakarta	2021	1.500.000	Mandiri

C. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

D. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi

E. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

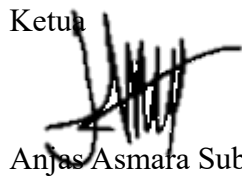
Jenis Karya	Tahun	Judul
-------------	-------	-------

Buku	2021	Latihan Strategi Serangan Olahraga Futsal Untuk Akademi Futsal
------	------	---

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Penelitian Kompetitif Bidang Ilmu (PKBI).

Sukoharjo, 2 Januari 2025

Ketua



Anjas Asmara Subekti, M. Or
NIDN. 0629069602

A. Identitas Anggota

1	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Tri Sutrisno, M. Or
2	NIDN	:	0618058702
3	ID Sinta	:	
4	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Sukoharjo 18 Mei 1987
5	E-mail	:	
6	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	082243583709

B. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa PGSD Melalui Pendidikan Jasmani	2023	4000.000	Lembaga

C. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

D. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi

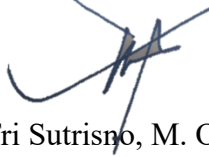
E. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

Jenis Karya	Tahun	Judul

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Penelitian Kompetitif Bidang Ilmu (PKBI).

Sukoharjo, 2 Januari 2025

Anggota,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tri Sutrisno', with a large, sweeping flourish extending to the left.

Tri Sutrisno, M. Or
NIDN. 0618058702

A. Identitas Ketua/ Anggota

1	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Rezza Adilihung, M. Or
2	NIDN	:	0628039302
3	ID Sinta	:	
4	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Surakarta 28 Maret 1993
5	E-mail	:	
6	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	087836238883

B. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
The development of drive stroke technique training in audiovisisual based or beginner badminton athletes	2020	2000.000	Mandiri/

C. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

D. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi

E. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

Jenis Karya	Tahun	Judul

--	--	--

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Penelitian Kompetitif Bidang Ilmu (PKBI).

Sukoharjo, 2 Januari 2025

Anggota,



Rezza adiluhung, M. Or
NIDN. 0628039302