

# PORTOFOLIO PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA PJKR UNWAHAS SEMESTER GASAL 2022-2023

Catur Wahyu Priyanto<sup>a</sup>, Muhlisin<sup>b</sup>, Sudarwati<sup>c</sup>, Tohir<sup>d</sup>, Muhammad Faza Zidni Mubarak<sup>e</sup>

<sup>abcde</sup>PJKR FKIP, UNWAHAS. SEMARANG. INDONESIA

Email : <sup>a</sup>caturwahyupriyanto26@gmail.com, <sup>b</sup>muchlisin@unwahas.ac.id, <sup>c</sup>sudarwatidelapanbelas@gmail.com, <sup>d</sup>tohirkesi999@gmail.com, <sup>e</sup>muhamadzidni@gmail.com\_

---

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2023

Revisi 15 Januari 2023

Diterima 20

Online 30 Januari 2023

---

### Kata kunci:

Portofolio

Profil

Kondisi Fisik

Mahasiswa

PJKR

---

### Keywords:

Portfolio

Profile

Physical condition

Student

PJKR

---

## ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profil kondisi fisik seorang mahasiswa berdasarkan portofolio dari masing-masing mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim. Objek penelitian dalam penelitian ini dibatasi pada mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022 di Universitas Wahid Hasyim. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 240 mahasiswa dan sampel yang dipakai sebanyak 90 sampel, dengan cara pengambilan menggunakan teknik random sampling . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu 9 item tes kondisi fisik antara lain adalah : Daya Tahan Peredaran Darah Dan Pernafasan, Kekuatan Otot, Kecepatan, Daya Ledak, Fleksibilitas, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Kecepatan Reaksi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 9 mahasiswa berkategori sangat baik, 19 mahasiswa berkategori baik, 35 mahasiswa berkategori cukup, 24 mahasiswa berkategori kurang, 3 mahasiswa berkategori sangat kurang.

---

## ABSTRACT

*In this study the aim was to determine the profile level of a student's physical condition based on the portfolio of each student in the Health and Recreation Physical Education Study Program at Wahid Hasyim University. The object of research in this study was limited to students of the Physical Health and Recreation Education Study Program Class of 2020, 2021 and 2022 at Wahid Hasyim University. The population in this study were 240 students and the sample used was 90 samples, by means of taking using random sampling technique. This research is a descriptive quantitative research. The method used is a survey with test and measurement techniques. In this study the instruments used were 9 physical condition test items including: Circulatory and Respiratory Endurance, Muscle Strength, Speed, Explosiveness, Flexibility, Agility, Coordination, Balance, Reaction Speed. The conclusion of this research is that 9 students are in very good category, 19 students are in good category, 35 students are in sufficient category, 24 students are in poor category, 3 students are in very poor category.*

---

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Catur Wahyu Priyanto Muhlisin, Sudarwati,, Tohir, Muhammad Faza Zidni Mubarak. (2022). Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR UNWAHAS Semester Gasal 2022-2023.

Jurnal Ilmiah Penjas (9.1) ( 24-36 )

## **1. Pendahuluan**

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang prima bagi mahasiswa akan memberikan daya tahan tubuh yang lebih baik, dapat meningkatkan fokus mahasiswa pada tugas belajar, kegiatan ekstra maupun kegiatan pendukung lain seperti prestasi dan lainnya. Aktifitas dengan intensitas yang berat mahasiswa dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan bisa menyelesaikan semua kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa energi untuk aktifitas yang lainnya. (Budiningsih, 2010) Olahraga merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak kepribadian disiplin dan sportifitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh empat indikator, yaitu memiliki kecerdasan spiritual, kecerdasan 2 Pembentukan Kondisi Fisik intelektual, kecerdasan sosial emosional dan kecerdasan kinestetik. Kecerdasan spiritual diperoleh melalui olah hati, kecerdasan intelektual diperoleh melalui olah pikir, kecerdasan sosial emosional diperoleh melalui olah rasa, dan kecerdasan kinestetik diperoleh melalui olahraga atau latihan fisik. Bila keempat indikator yang memengaruhi sumber manusia yang berkualitas tersebut dapat ditumbuhkembangkan secara optimal dengan seimbang, akan mampu mengkondisikan kualitas manusia lebih sempurna. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekadar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi,

maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara (Bafirman, Pembentukan Kondisi Fisik, 2019)

(Sari, 2013) Portofolio didefinisikan sebagai sebuah koleksi sistematis dari pekerjaan seseorang. Mengacu pada definisi ini, maka penilaian portofolio merupakan penilaian terhadap koleksi hasil kerja siswa yang menunjukkan kemajuan siswa atau kelompok siswa, bukti pencapaian akademik (prestasi), keterampilan dan sikap siswa. Dalam penelitian ini penggunaan portofolio dapat berfungsi sebagai alat untuk pengumpulan data atau hasil dari profil kondisi fisik mahasiswa yang akan diteliti. Portofolio berguna untuk mengembangkan keahliannya, mengetahui nilai diri sendiri dan memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan introspeksi diri. Dalam penilaian portofolio mengandung hal-hal penting, yaitu pengumpulan (storing), pemilihan (sorting) dan penetapan (dating), dari suatu tugas (task) (Herwani, 2022). Sesuatu yang ditulis secara singkat dan didalam sebuah tulisan dan tulisan tersebut menggambarkan tentang seseorang dari lahir sampai saat itu juga disebut dengan Profil. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan mengacu pada data seseorang atau sesuatu (Saputro, 2016). Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yudiana, 2012).

Berkembangannya Ilmu Pendidikan dan teknologi saat ini menyebabkan mahasiswa kecenderungan memiliki aktifitas gerak yang sedikit karena lebih banyak melakukan aktifitasnya dengan gadget atau teknologi lainnya. Sehingga 60-80% mahasiswa generasi sekarang banyak yang mengalami kurang gerak. Mahasiswa program studi pendidikan jasmani. Kesehatan dan rekreasi secara logika memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa program studi lainnya. Aktifitas perkuliahan berdasarkan data sebaran mata kuliah pada tahun 2020, 2021 dan 2022 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang terdapat sejumlah 50% terdiri dari mata kuliah praktik yang menuntut mahasiswa angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022 untuk

melakukan kegiatan fisik (olahraga). Artinya dengan demikian mahasiswa dengan intensitas aktifitas fisik lebih akan mampu menjaga kondisi fisik dengan baik melalui perkuliahan dan menekuni cabang olahraga tertentu. Namun masih menjadi pertanyaan dari peneliti sebagai mahasiswa tingkat akhir di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang seberapa besar pengaruh kurikulum yang ada di prodi PJKR UNWAHAS dapat menjaga kondisi fisik mahasiswa khususnya pada mahasiswa angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022.

Data prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNWAHAS, jumlah mahasiswa aktif angkatan tahun akademik 2020 sebanyak 71 mahasiswa yang dibagi menjadi 3 kelas reguler pagi dan jumlah mahasiswa angkatan 2021, sebanyak 84 mahasiswa yang terdiri dari 76 mahasiswa reguler pagi terbagi 3 kelas dan 8 mahasiswa reguler sore dalam satu kelas. Mahasiswa angkatan tahun 2022 jumlah mahasiswa aktif sebanyak 93 mahasiswa yang terbagi menjadi 4 kelas reguler pagi. Mahasiswa tersebut yang akan dijadikan subjek penelitian.

Tingkat kondisi fisik mahasiswa diketahui melalui metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. (Fenanlampir, Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga, 2015) Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Tes berupa pertanyaan tertulis, wawancara, pengamatan tentang unjuk kerja fisik, checklist, dan lain-lain. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi. Hasil pengukuran berupa kuantifikasi dari jarak, waktu, jumlah, ukuran, dan sebagainya. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara-statistik.

Mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki Proporsi jumlah mata kuliah praktik yang lebih banyak, karena belum diketahuinya kondisi fisik mahasiswa maka perlu untuk dianalisis bagaimana tingkat kondisi fisik

mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan aktif, menggunakan portofolio profil kondisi fisik.

## 2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya menggambarkan situasi yang sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini merupakan pemaparan dengan judul asli "Portofolio Profil Fisik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga Semester Genap Tahun 2020-2022" dalam penelitian ini hanya fokus pada tingkat kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut (Morrison, 2017) penelitian survei dibagi ke dalam dua kategori yaitu survei deskriptif (descriptive survey) dan survei analitis (analytical survey). Survei deskriptif berisikan penjelasan atau catatan kondisi atau sikap untuk menjelaskan apa yang ada saat ini. Survei analitis berupa gambaran dan penjelasan mengapa suatu situasi ada.

Variabel penelitian adalah kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022. Secara operasional, portofolio profil kondisi fisik diartikan sebagai bagaimana tingkat kondisi fisik mahasiswa dalam melakukan tugas tes dan pengukuran meliputi *test mft*, *pull up*, *sprint 60 meter*, *vertical jump*, *sit and reach*, *agility run test*, lempar tangkap bola tenis, *stork stand*, dan *ruler drop test*. Kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2020, 2021, 2022 diukur dengan 9 item komponen tes kondisi fisik antara lain Daya Tahan Peredaran Darah Dan Pernafasan, Kekuatan Otot, Kecepatan, Daya Ledak, Fleksibilitas, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Kecepatan Reaksi (Subarjah, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2020, 2021, 2022 sebanyak 240 mahasiswa aktif. Sampel penelitian ini diambil secara acak (random sampling) dengan teknik proporsional sampling yaitu sebanyak 90 sampel yang diambil dari populasi. Instrumen 9 item tes kondisi fisik yang digunakan adalah dari (Subarjah, 2013). Tes ini digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa. Instrumen 9 item tes kondisi fisik dari (Subarjah, 2013) antara lain sebagai berikut :

- a. Daya Tahan Peredaran Darah Dan Pernafasan, menggunakan *test mft*, untuk mengetahui daya tahan jantung mahasiswa.
- b. Kekuatan Otot menggunakan *test pull up*.
- c. Kecepatan menggunakan *test sprint 60m*.
- d. Daya Ledak menggunakan *vertical jump*.
- e. Fleksibilitas menggunakan *sit and reach*.
- f. Kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*.
- g. Koordinasi menggunakan lempar tangkap bola tenis 60 detik.
- h. Keseimbangan menggunakan *stork stand*.
- i. Kecepatan Reaksi menggunakan *ruler drop test*.

Kondisi fisik mahasiswa tidak dapat secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing masing tidak sama, yaitu : *Test mft* dengan satuan detik (s); *Test pull up* selama 60 detik; *test sprint 60m* dengan satuan detik (s); *vertical jump* dengan satuan centi meter (cm); *sit and reach* dengan satuan centi meter (cm); *Illinois Agility Run Test* dengan satuan detik (s); lempar tangkap bola tangan dengan jarak 2 meter; *stork stand* dengan satuan detik (s); *ruler drop test* dengan satuan centi meter (cm).

Hasil kasar yang didapatkan dari 9 item test tersebut perlu dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik,, cukup, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk

pengkategorian dengan menggunakan rumus simpangan baku. Adapun rumus simpangan baku sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 \dots x_n}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = Nilai rata rata

$x_1, x_2, x_3 \dots x_n$  = Nilai data

$n$  = Banyaknya data

Kemudian rumus pengkategorian yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$S = \frac{\sqrt{\sum f_i(x_i - \bar{x})^2}}{n}$$

Keterangan :

S = Standar Deviasi

$f_i$  = Frekuensi Kelompok

$x_i$  = Nilai tengah x ke i

$\bar{x}$  = Nilai rata rata

$n$  = Jumlah data

(Hairun, 2020) Pedoman penilaian acuan norma (PAN) atau norm reference test merupakan batas lulus aktual didasarkan atas nilai rata-rata aktual atau nilai rata-rata yang dicapai oleh kelompok siswa. Skala interval dapat digunakan pada penilaian acuan norma Acuan dilihat posisi tiap peserta didik dibandingkan dengan kondisi kelompok dalam satu kelas. (Fenanlampir, Ilmu Kepeleatihan Olahraga, 2020) Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada normal yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan katagori (1) Baik sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang. (5) Kurang sekali.

**Table 1.** Norma Penlian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup

4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = Nilai rata rata

X = Skor

S = Standar Deviasi

Jumlah masing – masing kategori profil kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan Tahun 2020, 2021, 2022 menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Skor

N = Jumlah siswa

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2020, 2021, 2022 di Universitas Wahid Hasyim. Data profil kondisi fisik di survey dengan serangkaian tes 9 item kondisi fisik yaitu *mft*, *pull up*, *sprint 60 m*, *vertical jump*, *sit and reach*, *Illinois Agility Run Test*, lempar tangkap bola, *stork stand*, *ruller drop test*. Deskripsi data penelitian ini didasarkan pada data hasil survey tes dan pengukuran yang diperoleh dari lapangan.

Aspek Kondisi Fisik yang telah didapatkan melalui survey tes dan pengukuran ini menunjukkan bahwa portofolio porfil kondisi fisik mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022 pada kategori cukup. Data tersebut sesuai dengan survey yang dilakukan di lapangan. Profil kondisi fisik mahasiswa merupakan gambaran dari kualitas kebugaran fisik mahasiswa yang telah di survey dengan menggunakan tes dan pengukuran 9 item tes kondisi fisik.



Dengan semakin baik tingkat kondisi fisik mahasiswa maka akan memberikan dampak yang baik untuk peningkatan fokus belajar dan mendukung peningkatan prestasi mahasiswa.

Data Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2020 di Universitas Wahid Hasyim :

**Tabel 2.** Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2020

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 25$	Sangat Baik	2	6.6%
$25 < X \leq 25$	Baik	8	26.7%
$18 < X \leq 22$	Cukup	11	36.7%
$15 < X \leq 18$	Kurang	8	26.7%
$X < 15$	Sangat Kurang	1	3.3%

Tabel di atas menunjukkan tingkat profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2020 sebesar 6.7% (2 mahasiswa) kategori sangat baik, sebesar 26.7% (8 mahasiswa ) kategori baik, sebesar 36.7% (11 mahasiswa ) kategori cukup, sebesar 26.7% (8 mahasiswa ) kategori kurang, sebesar 3.3% ( 1 mahasiswa) kategori sangat kurang. Tingkat Profil kondisi fisik terbanyak ada di interval  $8 < X \leq 22$ , maka profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2020 adalah cukup.

Data Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2021 di Universitas Wahid Hasyim :

**Tabel 3.** Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2021

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 24$	Sangat Baik	3	10%
$24 < X \leq 24$	Baik	5	16,7%
$19 < X \leq 22$	Cukup	12	40%

$16 < X \leq 19$	Kurang	10	33,3%
$X < 16$	Sangat Kurang	0	0%

Tabel di atas menunjukkan tingkat profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2021 sebesar 10% (3 mahasiswa) kategori sangat baik, sebesar 16,7% (5 mahasiswa) kategori baik, sebesar 40% (12 mahasiswa) kategori cukup, sebesar 33,3% (10 mahasiswa) kategori kurang, sebesar 0% (0 mahasiswa) kategori sangat kurang. Tingkat Profil kondisi fisik terbanyak ada di interval  $19 < X \leq 22$ , maka profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2021 adalah cukup.

Data Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2022 di Universitas Wahid Hasyim :

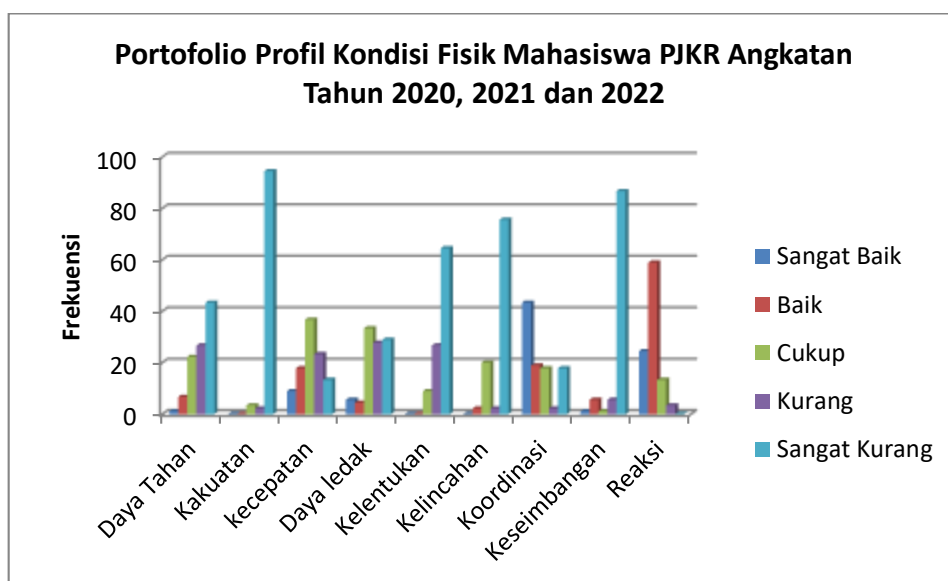
**Tabel 4.** Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2022

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 24$	Sangat Baik	1	3,3%
$24 < X \leq 24$	Baik	9	30%
$19 < X \leq 21$	Cukup	12	40%
$16 < X \leq 19$	Kurang	5	16,7%
$X < 16$	Sangat Kurang	3	10%

Tabel di atas menunjukkan tingkat profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2022 sebesar 3,3% (1 mahasiswa) kategori sangat baik, sebesar 30% (9 mahasiswa) kategori baik, sebesar 40% (12 mahasiswa) kategori cukup, sebesar 16,7% (5 mahasiswa) kategori kurang, sebesar 10% (3 mahasiswa) kategori sangat kurang. Tingkat Profil kondisi fisik terbanyak ada di interval  $19 < X \leq 21$ , maka profil kondisi fisik mahasiswa angkatan tahun 2022 adalah cukup.

Berdasarkan data hasil survey tes dan pengukuran profil kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim berada pada kategori “Cukup”. Dimana tingkat kondisi fisik terbanyak pada angkatan tahun 2020 ada di interval  $18 < X \leq 22$  yaitu sebanyak 36,7% (11 mahasiswa), tingkat kondisi terbanyak pada angkatan tahun 2020 ada di interval  $19 < X \leq 22$  yaitu sebanyak 40% (12 mahasiswa), tingkat kondisi fisik terbanyak pada angkatan tahun 2020 ada di interval  $19 < X \leq 21$  yaitu sebanyak 40% (12 mahasiswa).

Secara keseluruhan data presentasi pada 90 sampel dari mahasiswa angkatan tahun 2020, 2021 dan 2022 yaitu kategori “Sangat Baik” sebanyak 10% (9 mahasiswa), untuk kategori “Baik” yaitu sebanyak 21% (19 mahasiswa), untuk kategori “Cukup” yaitu sebanyak 39% (35 mahasiswa), untuk kategori “Kurang” yaitu sebanyak 27% (24 mahasiswa), untuk kategori “Sangat Kurang” yaitu sebanyak 3% (3 mahasiswa).



**Gambar 1. Diagram Batang Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2020, 2021 dan 2022**

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2020, 2021, 2022 di Universitas Wahid Hasyim sebesar 10% (9 Mahasiswa) berkategori sangat baik, sebesar 21% (19 Mahasiswa) berkategori baik, sebesar 39% (35 Mahasiswa) berkategori

cukup, sebesar 27% (24 Mahasiswa) berkategori kurang, sebesar 3% (3 Mahasiswa) berkategori sangat kurang.

## 5. Ucapan Terimakasih

Kepada beberapa pihak, dengan segala kerendahan hati kami menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga atas peran serta dan dukungannya terhadap penyelesaian penelitian ini, terutama kepada :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk menjadi salah satu pelaksana program
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Wahid Hasyim Semarang, yang memberikan bimbingan dan petunjuk atas penelitian ini.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan beserta jajarannya, yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Seluruh pihak yang membantu Segala pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## 6. Referensi

- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT.RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Budiningsih, E. (2010). *TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRI KLUB BOLA VOLI JATIDIRI SEMARANG TAHUN 2009-2010*.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Hairun, Y. (2020). *Evaluasi dan Penilaian dalam Pembelajaran*. CV BUDI UTAMA.
- Herwani. (2022). *Penilaian Keterampilan Portofolio dalam Pembelajaran di Sekolah*. 12-25.
- Morrisan. (2017). *Metode Penelitian Survei*. KENCANA.
- Saputro. (2016). *PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA ATLET SEPAK BOLA KLUB PERSOPI PIYUNGAN, BANTUL*.

Saputro, H. (2016). *PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA ATLET SEPAK BOLA KLUB PERSOPI PIYUNGAN, BANTUL.*

Sari, D. I. (2013). *Buku Diktat Evaluasi Pembelajaran.*

Subarjah, H. (2013). *Latihan Kondisi Fisik.*

Yudiana, Y. (2012). *Latihan Fisik.*