

KUALITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN PESERTA DIDIK MENGGUNAKAN INSTRUMEN QUALLIS

Oleh: Ngatman, Francisee de Louise, Hedi Ardiyanto Hermawan, Nur Rohmah Muktiani, Guntur, Willy Ihsan Rizkyanto, Doni Pranata, Desi Andini, Sisca Tri Maryana, Lukman Hakim Paryanto, Linda Cahyaningsih

ABSTRAK

Performa fisik atlet perlu diperhatikan sekali utamanya kepada pengurus BAPOMI agar motivasi berlatih dalam menerima menu latihan taktik dan teknik dapat maksimal agar berprestasi mereka dapat meningkat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *bodyweight training* sebagai alternatif dalam meningkatkan kebugaran Atlet Bapomi DIY.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian control grup experimental design. Model eksperimen ini melalui tiga langkah, Memberikan pretest untuk mengukur variabel terikat sebelum treatment atau perlakuan dilakukan (pretest). Memberikan perlakuan eksperimen kepada subyek eksperimen yaitu berupa penggunaan metode *circuit body weight*. Memberikan posttest untuk mengukur variabel terikat setelah perlakuan. Populasi penelitian ini terdiri dari atlet BAPOMI DIY dengan jumlah anggota aktif 300 digunakan untuk uji efektivitas, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan Cluster Random Sampling sesuai pendataan atlet yang berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta sejumlah 50 orang.

Kata Kunci: *Evaluasi, PJOK, CIPP, Instrumen, QUALLIS.*