

# **PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN SIMPLE FITNESS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA VOKASI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DALAM RANGKA PERSIAPAN MEMASUKI DUNIA INDUSTRI**

**Oleh: Ahmad Ridwan, M.Or., Farid Imam Nurhadi, M.Or., Dr. Betrix Teofa Perkasa WBY., M.Or.**

## **ABSTRAK**

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan oleh setiap manusia untuk menunjang aktivitasnya. Tidak terkecuali Mahasiswa Vokasi saat memasuki dunia industri. Mahasiswa Vokasi yang pada dasarnya dituntut memiliki keterampilan 70% harus memiliki tubuh yang bugar. Adapaun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan *simple fitness* untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Vokasi. Populasi penelitian adalah mahasiswa vokasi UNY Wates sebanyak 24 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan combain yaitu mix metode (kualitatif dan kuantitatif) dengan kuantitatif menggunakan pendekatan "Two group pretest and posttest design". Data diambil dengan menggunakan instrument tes *cooper* untuk mengetahui kebugaran jantung paru dan tes push-up sit-up untuk mengetahui daya tahan otot lengan dan perut. Hasil menunjukkan bahwa Model Latihan *simple fitness* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani mahasiswa vokasi UNY dengan kenaikan rata-rata kenaikan sebesar 16%, kelompok daya tahan otot perut dan otot lengan sebesar 15%. Dengan adanya model latihan *simple fitness* dapat dilakukan dan bermanfaat bagi mahasiswa khususnya vokasi.

Kata Kunci: *Model Latihan, Kebugaran Jasmani, Vokasi*