

ABSTRAK

ANALISIS *ANTROPOMETRI* DAN DAYA TAHAN KEBUGARAN FISIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2021 DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh

Nia Adelia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *antropometri* dan daya tahan kebugaran fisik pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Lampung angkatan 2021 di masa pandemi Covid-19.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *deskriptif kuantitatif*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjasokes Universitas Lampung yang berjumlah 103 orang mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil data *antropometri* dan tingkat kebugaran fisik pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Lampung angkatan 2021 di masa pandemic covid 19 berada dalam hasil pengukuran *antropometri* di atas hasil rata-rata mahasiswa mendapatkan kategori menengah kebawah yaitu sebanyak 30% yaitu sebanyak 31 orang mahasiswa. Untuk rata-rata menengah keatas 15% yaitu sebanyak 16 orang mahasiswa Hasil pengukuran kapasitas (*VO₂Max*) mahasiswa penjas Universitas Lampung angkatan 2021 mencapai 44% sebanyak 45 orang mahasiswa pada kategori menengah kebawah. Untuk menengah keatas 56% yaitu sebanyak 58 orang mahasiswa. Dalam temuan yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemic covid-19 ini yang paling terlihat adalah tentang berat badan kemudian daya tahan aerobic dan daya tahan *anaerobic*.

Kata Kunci: *antropometri*, daya tahan, kebugaran fisik.

ABSTRACT

ANALYSIS OF *ANTHROPOMETRY* AND ENDURANCE OF PHYSICAL FITNESS IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION STUDENTS LAMPUNG CLASS 2021 IN THE TIME COVID-19 PANDEMIC

By

Nia Adelia

This study aims to determine *anthropometry* and physical fitness endurance in physical education Students at the University of Lampung Batch 2021 in the Covid-19 Pandemic Period.

The method used in this research is *descriptive quantitative*. The sample used in this study were all students of physical education, University of Lampung, totaling 103 students.

Results based on research from the results of *Anthropometry* data and the level of physical fitness in physical education students at the University of Lampung batch 2021 during the COVID-19 pandemic, the results of anthropometric measurements were above the average results for students in the lower middle category, which was 30%, namely 31 students. For the middle to above 15% average, as many as 16 students. The results of measuring the capacity (VO₂Max) of physical education students at the University of Lampung batch 2021 reached an average of 44% as many as 45 students in the middle to lower category. For the middle to 56%, namely as many as 58 students. In the findings that the authors made, it can be said that during the covid-19 pandemic the most visible changes were about body weight, then aerobic endurance and anaerobic endurance.

Keywords: anthropometry, endurance, physical fitness