

## ABSTRAK

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari dan efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya dan kegiatan rekreasi. Kebugaran harus lebih ditingkatkan lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu melakukan kegiatan olahraga secara rutin dengan dilakukan latihan daya tahan otot dan fleksibilitas. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui peran fisioterapi terhadap kebugaran fisik untuk mengukur daya tahan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa universitas dhyana pura, yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun. **Metode** penelitian ini menggunakan metode penelitian *eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pengambilan sampel, dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Menggunakan *push-up*, *sit-up*, dan *squat jump* untuk mengukur daya tahan otot dan untuk mengukur fleksibilitas menggunakan *sit and reach* dengan jumlah sampel 20 orang. **Hasil** penelitian setelah pemberian latihan 12x dalam 4 minggu terjadi adanya peningkatan daya tahan otot *push-up* sebesar 34,9%, pada *sit-up* sebesar 22,3%, pada *squat jump* sebesar 33,1%, dan adanya peningkatan fleksibilitas pada *sit and reach* sebesar 10,6%. Kemudian pada uji *paired-sample t-test* untuk daya tahan otot gerakan *push-up* mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,000, gerakan *sit-up* mendapatkan nilai signifikan 0,000, gerakan *squat jump* mendapatkan nilai signifikan 0,000, dan gerakan *sit and reach* mendapatkan nilai signifikan 0,000 yang menandakan bahwa terdapat peningkatan pada nilai *pre-test* dan *post-test*. **Kesimpulan** penelitian ini adalah *push-up* dapat meningkatkan daya tahan otot dan *stretching exercise for hamstring* dapat meningkatkan fleksibilitas mahasiswa Universitas Dhyana Pura.

**Kata Kunci** : Kebugaran fisik, Daya Tahan Otot, *Push-up*, *Sit-up*, *Squat jump*, Fleksibilitas, *Sit and Reach*.

## **ABSTRACT**

*Physical fitness is the ability to fulfill the demands of maintaining a safe and effective daily life without experiencing fatigue and still having energy to carry out other activities and recreational activities. Fitness must be improved more to do physical activities, one of which is doing sports activities regularly by doing muscle endurance and flexibility exercises. The purpose of this study was to determine the role of physiotherapy on physical fitness to measure muscle endurance and flexibility in dhyana pura university students, who are female and male with an age range of 18-25 years. This research method uses experimental research methods using purposive sampling techniques based on inclusion and exclusion criteria in sampling, with a one group pre-test post-test design. Using push-ups, sit-ups, and squat jump to measure muscle endurance and to measure flexibility using sit and reach with a total sample of 20 people. The results of the study after giving 12x training in 4 weeks there was an increase in push-up muscle endurance by 34.9%, in sit-ups by 22.3%, in squad jump by 33.1%, and an increase in flexibility in sit and reach by 10.6%. Then in the paired-sample t-test for muscle endurance the push-up movement gets a significant value of 0.000, the sit-up movement gets a significant value of 0.000, the squat jump movement gets a significant value of 0.000, and the sit and reach movement gets a significant value of 0.000 which indicates that there is an increase in the pre-test and post-test values. The conclusion of this study is that push-ups can increase muscle endurance and stretching exercise for hamstring can increase the flexibility of Dhyana Pura University students.*

**Keywords:** *Physical fitness, muscular endurance, push-ups, sit-ups, Squat jump, flexibility, sit and reach.*