

ABSTRAK

ARPAN MARWAJI NIM 6183111020 TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET USIA 13-15 TAHUN SSB PORKAM DELI SERDANG 2022. SKRIPSI S-1 JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet usia 13-15 tahun SSB Porkam Deli Serdang tahun 2022. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling di SSB Porkam Deli Serdang pada usia 13-15 tahun yang terdiri 26 populasi dan sampel terdiri dari 20 atlet. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya, dengan metode survey sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengukuran TKJI, Berdasarkan tes yang telah dilakukan hasil penelitian ini menunjukkan tidak ditemukan tingkat kebugaran jasmani baik sekali 0 orang atau 0,00%, kategori baik terdapat 3 orang atau 15%, kategori sedang terdapat 14 orang atau 70%, kategori kurang terdapat 3 orang atau 15%, kategori kurang sekali terdapat 0 orang atau 0,00%. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Porkam Deli Serdang adalah 15,75 berada pada kategori SEDANG. Jadi kesimpulan dari hasil penjumlahan rata-rata data nilai tingkat kebugaran jasmani atlet putra menunjukkan hasil angka 15.75 %. Angka tersebut masuk kedalam klasifikasi SEDANG dalam norma tes kebugaran jasmani indonesia untuk usia 13-15 tahun.

Kata Kunci: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

ARPAN MARWAJI NIM 6183111020 LEVEL OF PHYSICAL FITNESS Athletes AGE 13-15 YEARS OF SSB PORKAM DELI SERDANG 2022 . Thesis S-1 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, HEALTH AND RECREATION FACULTY OF SPORTS SCIENCES, MEDAN STATE UNIVERSITY 2022.

This study aims to determine the level of physical fitness of athletes aged 13-15 years at SSB Porkam Deli Serdang in 2022. The sample technique in this study was purposive sampling at SSB Porkam Deli Serdang at ages 13-15 consisting of 26 populations and a sample of 20 athletes. This research uses quantitative research with a descriptive approach. Quantitative research method is a type of research whose specifications are systematic, planned and clearly structured from the start to the creation of the research design, using survey methods while collecting data using tests and measurements. The data analysis technique used in this research is descriptive quantitative research with survey methods and TKJI measurement techniques. Based on the tests that have been carried out, the results of this study showed that there was no very good level of physical fitness, 0 people or 0.00%, the good category had 3 people or 15%, the moderate category had 14 people or 70%, the category there are less than 3 people or 15%, very less category there are 0 people or 0.00%. Overall, the level of physical fitness of the Deli Serdang porkam SSB athletes was 15.75 in the MEDIUM category. So the conclusion from the sum of the average data values for the level of physical fitness of male athletes shows a figure of 15.75%. This figure is included in the moderate classification in the norms of the Indonesian physical fitness test for ages 13-15 years.

Keywords: *Physical Fitness Level Survey*