

ABSTRAK

JOSEPHIN SIAHAAN. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani *Skipper* Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat.

Pembimbing : Puji Ratno,S.Si,M.Pd.

SKRIPSI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN. 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera sebanyak 8 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling*.

Dari komponen kebugaran jasmani, ada beberapa komponen yang harus dimiliki oleh *skipper* arung jeram Explore Sumatera. Meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot peras tangan kanan, kekuatan otot peras tangan kiri, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik, kekuatan otot bahu mendorong, daya ledak otot lengan, kelentukan, kecepatan gerak, kelincahan dan keseimbangan.

Dari hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata Daya tahan jantung paru 4,25, kekuatan otot peras tangan kanan 5,75, kekuatan otot peras tangan kiri 6,0, kekuatan otot extensor punggung 6,25, kekuatan otot extensor tungkai 7,5, kekuatan otot bahu menarik 6,50 dan kekuatan otot bahu mendorong 5,75, daya ledak otot lengan 6,0, kelentukan 6,50, kecepatan gerak 5,0, kelincahan 5,75 dan keseimbangan 10.

Dari seluruh komponen yang diatas, data yang diperoleh kemudian dikonversikan semua nilai ke dalam tabel konversi nilai kebugaran jasmani, kemudian dicari nilai rata-rata setiap komponen kebugaran jasmani *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera. Sehingga, dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera dengan nilai rata-rata sebesar: 6,27 dengan jumlah persentase 100% dan kategori sedang.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera dikategorikan sedang.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, *skipper* arung jeram.