

## ABSTRAK

**DANIEL CHRISTIAN A. SIMBOLON. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Para Pemandu Wisata Arung Jeram Rapid Plus Kabupaten Langkat Tahun 2013. (Pembimbing: Rosmaini Hasibuan).**

**SKRIPSI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN. 2013.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para pemandu wisata arung jeram Rapid Plus Kabupaten Langkat tahun 2013.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemandu wisata arung jeram yang dimiliki oleh Rapid Plus sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*.

Dari komponen kebugaran jasmani, ada beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemandu wisata arung jeram Rapid Plus tahun 2013. Meliputi Daya Tahan Jantung Paru, Daya Tahan Otot, Kelincahan, Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, dan Kecepatan.

Dari hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata Daya Tahan Jantung Paru: 10,84. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: 36,60. Daya Tahan Otot Perut: 60,60. Kekuatan Otot Lengan Kanan: 49,50. Kekuatan Otot Lengan Kiri: 43,06. Kekuatan Otot Lengan Mendorong: 32,80. Kekuatan Otot Lengan Menarik: 30,80. Kelentukan: 13,95. Kelincahan: 16,18. Keseimbangan: 35,90 dan Kecepatan: 4,15.

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 pemandu wisata arung jeram yang dimiliki oleh Rapid Plus. Sehingga, dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani para pemandu wisata arung jeram Rapid Plus

dengan nilai rata-rata sebesar: 6,84 dengan jumlah persentase 100% dan kategori baik.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pemandu wisata arung jeram Rapid Plus Kabupaten Langkat tahun 2013 dikategorikan baik.

**Kata Kunci** : kebugaran jasmani, pemandu wisata arung jeram

