

## **ABSTAK**

**NASIB FREDDY SILABAN. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014. (Pembimbing: ROSMAINI HASIBUAN) Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan hasil tes dan pengukuran. Sampel penelitian berjumlah 25 orang. Tes yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani, tes tersebut digunakan untuk mengetahui setiap komponem kebugaran jasmani yaitu Daya Tahan, Daya Ledak, Kecepatan, kelentukan, Reaksi, Keseimbangan, koordinasi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014 yaitu dengan kategori “Sedang” yaitu 18 orang dan kategori “Kurang” yaitu 7 orang, dengan rincian kebugaran jasmani mereka bisa dikategorikan: tidak ada kategori “Baik Sekali”, tidak ada kategori “Baik”, 18 siswa kategori “ Sedang” dan 7 siswa dengan kategori “Kurang”.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Sepak Bola