

ABSTRAK

**M. Lottung Siregar NIM : 6131210020. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hexalab Sumatera.
(Pembimbing Skripsi : Puji Ratno S,Si M,Pd)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera. Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Hexalab Sumatera yaitu sebanyak 30 orang. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan kategori kebugaran yang baik 1 orang (3,3%) dan dengan kebugaran sedang 3 orang (10,0%) sedangkan dengan kategori kurang 26 orang (86,7)% data ini didukung dengan hasil data wawancara yang dilakukan dimana faktor makanan karyawan cukup, faktor istirahat karyawan PT Hexalab Sumatera kurang, karyawan jarang dan bahkan hampir tidak pernah melakukan olahraga, dari rata-rata karyawan juga merokok.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Karyawan.*