

ABSTRAK

TARI DWI SAFITRI TARIGAN NIM. 61712100115. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Di Panti Sosial Asuhan (PSAA) Kota Medan. Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2022.

Tujuan penelitian ini untuk melihat kebugaran jasmani anak dipanti asuhan (PSAA) kota Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Lokasi Penelitian atau tempat penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Mamiyai Medan yang beralamat di Jl. Bromo No 1 Medan, Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 s/d Juli 2022. Instrumen penelitian menggunakan TKJI usia 13-15 tahun dengan 5 item tes yaitu : lari 50 m, gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000m, kemudian angket perihal kebugaran jasmani anak panti asuhan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif dengan mencari persentase.

Sampel penelitian berjumlah adalah 20 siswa. Hasil penelitian kebugaran jasmani diperoleh kategori sedang diperoleh 9 orang (45%), kemudian kategori kurang 10 orang (50%), dan kategori kurang sekali diperoleh 1 orang (5%). Kesimpulannya yaitu kebugaran jasmani anak di panti asuhan Mamiyai kota medan dalam kategori kurang. Banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah faktor aktivitas fisik, gizi dan istirahat. Hal ini menjadi masukan para pengurus panti Asuhan Mamiyai. Saran penulis melalui penelitian ini adalah bagi Pengurus PSAA, penelitian ini dapat dijadikan evaluasi dalam menjaga kesehatan dan kebugaran anak-anak di panti asuhan. . Apalagi pada saat pandemik Covid 19, dimana pada anak-anak panti asuhan yang berkumpul dalam satu tempat diharapkan dapat menjaga diri agar tetap buger sehingga dapat terhindar dari virus Covid-19.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, PSAA, Panti Asuhan

