

ABSTRAK

Leonardo Siburian, NIM : 6213311005 : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Gaspol (Ganas Muda Pollung) Pembimbing Skripsi : ZenFadli), Skripsi, Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025 dengan tujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah sepakbola Gaspol, Penelitian ini menggunakan lima tes kebugaran jasmani berdasarkan pedoman Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil penelitian pada Siswa SSB GASPOL, Dalam penelitian, data dari 20 orang dianalisis. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa total poin yang di peroleh adalah 352 dengan rata rata nilai 17,6. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh 0 siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kebugaran kategori baik sekali, 9 siswa (45 %) mempunyai tingkat kebugaran kategori baik, 11 siswa (55 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. . Analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SSB GASPOL telah menjalani latihan fisik yang memadai, yang berkontribusi pada tingkat kebugaran jasmani yang sehat. Pentingnya latihan fisik yang konsisten dan gaya hidup sehat untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal ditekankan. Hasil ini juga menyoroti peran penting guru pendidikan jasmani dan orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi Pelatih dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani Siswa SSB GASPOL.

Kata kunci: *Kebugaran jasmani Indonsia, tes kebugaran, Siswa SSB GASPOL, latihan fisik.*

ABSTRACT

**Leonardo Siburian, Student ID Number: 6213311005: Physical Fitness Level
Leonardo Siburian, Student ID Number: 6213311005: Physical Fitness Level
Profile of SSB Gaspol (Ganas Muda Pollung)
Thesis Advisor: Zen Fadli), Thesis, Medan: Faculty of Sport Science, State
University of Medan 2026.**

This study was conducted in March 2025 with the aim of evaluating the physical fitness level of Gaspol football school students. This study used five physical fitness tests based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) guidelines, namely 60 meter run, hanging body lift, lying sit, vertical jump, and 1200 meter run. The results of the study on SSB GASPOL students. In the study, data from 20 people were analyzed. The results showed that the total points obtained were 352 with an average value of 17.6. Based on the table above, 0 students (0%) had a very good fitness level, 9 students (45%) had a good fitness level, 11 students (55%) had a moderate fitness level, 0 students (0%) had a poor fitness level, and 0 students (0%) had a very poor fitness level. The analysis shows that the majority of students at SSB GASPOL have undergone adequate physical training, which contributes to a healthy level of physical fitness. The importance of consistent physical exercise and a healthy lifestyle for achieving optimal physical fitness is emphasized. These results also highlight the crucial role of physical education teachers and parents in supporting students' physical fitness. This research is expected to provide guidance for coaches in designing effective training programs to improve the physical fitness of SSB GASPOL students.

Keywords: Indonesian physical fitness, fitness test, SSB GASPOL students, physical exercise.