

ABSTRAK

VALENTINO OMPUSUNGGU. Tingkat Kebugaran dan Motivasi Kerja Karyawan Koperasi Serba Usaha Ungkap Aritonang & Compani (K.S.U. UA & CO) Medan . (Pembimbing : Drs. Benny Subadiman, M.Kes). Skripsi. Medan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani dan motivasi kerja karyawan K.S.U. UA & CO Medan melalui data penelitian terhadap 20 orang sampel.

Data hasil temuan dipalangan dianalisis dengan metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran.

Untuk memperoleh data kebugaran jasmani, data dikumpulkan dengan menggunakan *Harvard Step Test*. Sedangkan untuk memperoleh data motivasi kerja diperoleh dengan menggunakan angket.

Data yang telah diperoleh melalui angket dan tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan terhadap 20 orang sampel dapat diketahui bahwa karyawan K.S.U. UA & CO Medan memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang dengan indeks 39,875. Sedangkan motivasi kerja karyawan K.S.U. UA & CO Medan secara umum memiliki motivasi kerja yang tinggi dengan persentase sebesar 73,45 %.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Motivasi Kerja

