

ABSTRAK

**MUHAMMAD SAZALI LINGGA. Profil Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 Model Medan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun Ajaran 2012 (Pembimbing : M.YUSUF)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa MAN 2 Model Medan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri Tarung Derajat tahun ajaran 2012.

Metode yang digunakan ini adalah metode Deskriptif. Dengan tehnik tes kebugaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun. Jumlah sample dalam penelitian ini keseluruhannya berjumlah 8 orang siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Selanjutnya data penelitian kebugaran jasmani diperoleh melalui tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja 16 – 19 tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah melalui persentase.

Berdasarkan analisis data dapat digambarkan bahwa profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri Tarung Derajat tahun ajaran 2012 sebagai berikut : Siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori Baik terdapat 1 orang siswa atau pada persentase 12,5 %, Siswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori Sedang terdapat 4 orang siswa atau pada persentase 50 %, Siswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori Kurang terdapat 3 orang siswa atau persentase 37,5 %.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keadaan kesegaran jasmani siswa MAN 2 Model Medan yang mengikuti olahraga beladiri Tarung Derajat tahun ajaran 2012 berada pada kategori sedang.

