

RINGKASAN SKRIPSI

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota.
Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota
Tujuan penelitian Penelitian Ini Memperoleh Informasi Mengenai “ Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota”
Variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota”.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu yang mengikuti senam klub jantung sehat (kjs) di pontianak kota. Sampel yang digunakan adalah berjumlah 14 orang peserta yang mengikuti klub senam jantung sehat di pontianak kota. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif.

Adapun hasil penelitian ini adalah bagimanakah tingkat Kebugaran jasmani pada pegiat olahraga di Pontianak Kota pada tes keseimbangan tubuh statis dan dinamis yang berkategori baik (64% dan 71%), tes kelenturan mengangkat kaki dan kemampuan sit & reach memiliki kategori kurang (57% dan 50%). Kategori tes kekuatan otot genggam tangan kanan dan kiri yaitu sedang dan kurang (36% dan 64%). Pada jalan cepat 1.600 meter (VO2Max) memiliki kategori baik (rentang usia 60-69 tahun, skor kebugaran 24-34), untuk IMT memiliki kategori normal (57%), dan kemampuan komposisi lemak tubuh yaitu kategori kurang (50%), serta pada tes kemampuan memori termasuk kateori sedang (36%). Berdasarkan uraian hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pegiat olahraga di pontianak kota adalah termasuk kategori Sedang.