

RINGKASAN

M. ALAN SUYATNA. Kebugaran Jasmani Komunitas Saung Adventure Kecamatan Jawilan Serang Banten. Skripsi. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten. Penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2015/2016 di bulan desember tahun 2015 di komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes, yaitu anggota komunitas saung *adventure* mengikuti tes kebugaran jasmani berupa *Multistage Fitness Test* (MFT).

Sampel penelitian yang mengikuti *Multistage Fitness Test* (MFT) dengan sample 40 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali ada berjumlah 6 orang dengan presentase 15 %, kategori baik ada berjumlah 6 orang presentase 15 %, kategori sedang berjumlah 15 orang dengan presentase 37 %, kategori kurang berjumlah 7 orang dengan presentase 18 % dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 6 orang dengan presentase 15 %.

Dari data penelitian yang sudah diolah oleh peneliti dengan jumlah rata-rata tingkat kebugaran jasmani komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten adalah 37 % dengan kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten sudah memenuhi kriteria kebugaran jasmani dengan aktifitas fisik yang mereka lakukan.

SUMMARY

ALAN M. Suyatna. Physical Fitness Community Saung Jawilan Adventure District of Serang Banten. Essay. Jakarta: Recreation Sports Studies Program, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta, in January 2016.

This study aims to determine the physical fitness on saung komutias adventure Jawilan District of Serang Banten. This research was conducted in the first semester of 2015/2016 academic year in the month of December 2015 in the community of the District Jawilan saung adventure Serang Banten. The method used in this research is survey method with the testing techniques, ie community members saung adventure follows the physical fitness test in the form of Multistage Fitness Test (MFT).

The research sample that follows Multistage Fitness Test (MFT) with a sample of 40 people known to who has the good category once there amounted to 6 people with a percentage of 15%, both categories there amounted to 6 percentage 15%, moderate category amounted to 15 people with a percentage of 37%, category less amounted to 7 people with a percentage of 18% and that gets less all categories amounted to 6 people with a percentage of 15%.

From the research data that has been processed by researchers with the average number of level of physical fitness adventure saung community Jawilan District of Serang Banten is 37% with medium category. It can be concluded that the District Jawilan adventure saung community Serang Banten already eligible physical fitness with physical activity they do.