

RINGKASAN

PANJI CAHYO UNTORO. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015. SKRIPSI. Jakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat kesegaran jasmani, dengan mengetahui : 1) Gambaran komposisi tubuh Tenaga Kerja Indonesia; 2) Gambaran kelentukan tubuh Tenaga Kerja Indonesia; 3) Gambaran kapasitas aerobik Tenaga Kerja Indonesia.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6 November 2015 di Badan Pelayanan, Penempatan, dan Perlindungan Tenaga kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas, Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan purposive sampling. Sampel yang digunakan berdasarkan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti, pertimbangan umur, lama pelatihan, dan calon TKI yang siap diberangkatkan. Sampel berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang wanita dan 15 orang laki - laki. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata nilai, simpangan baku, nilai tengah, dan nilai yang sering muncul.

Hasil penelitian menggambarkan : 1) Komposisi tubuh dilakukan dengan pengukuran manual. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata berat badan 63,03 kg; tinggi badan 160 cm; dan indeks masa tubuh 24,532 Kg/m² yang tergolong pada kategori Overweight; 2) Kelentukan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 14,4 Cm yang tergolong dalam kategori Kurang; 3) Kapasitas Aerobik diukur dengan *Harvard Step Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 45,861 MI/Kg/Menit yang tergolong dalam kategori Kurang.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas Tahun 2015 tergolong dalam kategori Kurang.