

## RINGKASAN

**ANDRIKO. Tingkat Kebugaran Jasmani Usia Dewasa 26 – 40 Tahun di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2015**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada usia dewasa di kelurahan Rawa Bunga, Jakarta Timur yang berusia 26 – 40 tahun. Penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014 pada tanggal 20 desember sampai dengan 27 desember 2014 di kelurahan Rawa Bunga.

Warga yang mengikuti *multistage fitness test* (MFT) adalah 60 orang, yang terdiri dari usia 26 tahun dengan 2 pria dan 2 wanita, usia 27 dengan 2 pria dan 2 wanita, usia 28 dengan 2 pria dan 2 wanita, usia 29 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 30 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 31 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 32 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 33 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 34 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 35 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 36 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 37 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 38 dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 39 tahun dengan 2 orang pria dan 2 wanita, usia 40 tahun dengan 2 orang pria 2 orang wanita. Dari hasil MFT (*multistage fitness test*), tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita yang berusia 26 – 40 tahun di Kelurahan Rawa Bunga Jakarta Timur, sebagian besar (60%) berada dalam kategori kurang sekali atau rendah sekali.

## KATA PENGANTAR

Tiada kata yang pantas untuk dipanjatkan selain rasa syukur kehadiran Allah SWT yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makhluk-Nya. Atas izin-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Usia Dewasa ( 26 – 40 Tahun) di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jakarta Timur”. Skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si sebagai Dekan FIK UNJ. Drs. Iwan Barata, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Olahraga Rekreasi FIK UNJ. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi, Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II dan juga selaku Pembimbing Akademik, tak lupa pada kedua orang tua yang selalu mendoakanku dan teman-teman dari Olahraga Rekreasi 2009 yang telah mendoakan dan mengingatkan penulis serta selalu memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini, dan semua pihak yang tidak dapat disebut namanya satu per satu, terima kasih atas kontribusinya.

Penulis menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf atas segala kesalahan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya.

Jakarta, 01 Januari 2015

A.