

Ringkasan
**TUBAGUS ROHMAN. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pengemudi
Taksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan Tahun 2016.**

ABSRTAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran fisik, untuk menentukan: 1) Ikhtisar Komposisi sopir taksi tubuh; 2) Penjelasan tentang tubuh fleksibilitas Taxi Driver; 3) gambar Sopir Taxi kapasitas aerobik; 4) deskripsi laju reaksi.

Data dikumpulkan pada 4 Juni 2016 di Pool Taxi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan. Ini metode survei studi digunakan dengan purposive sampling. Sampel yang digunakan dengan sampling dengan pertimbangan tertentu seperti pertimbangan usia, dan sopir aktif Kerja sesuai jadwal. Sampel 30 orang yang terdiri dari laki - laki. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, median, dan nilai-nilai yang sering muncul.

Hasil penelitian menggambarkan komposisi tubuh dilakukan dengan hasil tes pengukuran manual diperoleh nilai rata-rata tubuh tikus 24,811 Kg / m² diklasifikasikan dalam kategori *Normalweight*. Fleksibilitas tubuh diukur dengan Sit dan Jangkauan fleksibilitas Test. Hasil pengujian diperoleh nilai rata-rata 13,22 cm diklasifikasikan dalam kategori makhluk; kapasitas aerobik diukur oleh Harvard Step Test. Hasil tes diperoleh nilai rata-rata 42,66 poin milik kategori Kurang; kecepatan reaksi diukur dengan tongkat nelson. Dari nilai rata-rata hasil tes yang diperoleh dari 11,2 kedua diklasifikasikan dalam kategori sedang

ABSTRAK

This study aimed to obtain information about the level of physical fitness, to determine: 1) Overview The taxi driver body composition; 2) A description of the body flexibility Taxi Driver; 3) Taxi driver picture aerobic capacity; 4) description of reaction rates.

Data were collected on June 4, 2016 in Pool Taxi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan. This study used survey method with purposive sampling. Samples used by sampling with a certain considerations such as considerations of age, and the driver of the active Working according to schedule. Samples were 30 people comprising men - men. Data processing techniques performed by using descriptive statistical techniques to determine the highest value, lowest value, range of values, the average value, standard deviation, median, and values that often arise.

The results of the study describes the composition of the body is done by manual measurement test results obtained by the average value of rat body 24.811 Kg / m² are classified in categories Normalweight. Flexibility of the body is measured by Sit and Reach Flexibility Test. The test results obtained by the average value of 13.22 cm is classified in the category of being; Aerobic capacity was measured by the Harvard Step Test. The test results obtained by the average value of 42.66 points belonging to the category of Less; Reaction speed is measured with a stick nelson. From the test results obtained average value of 11.2 second classified in the category of being

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya saya sebagai penulis telah berhasil menyelesaikan skripsi yang saya tulis untuk menjadi syarat memenuhi syarat sidang skripsi, yang saya laksanakan di Pool Taksi PT.Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan, Karena skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat sidang skripsi, serta menjadi syarat kelulusan bagi saya. Pada kesempatan ini dengan rendah hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, karena itu perkenalkanlah peneliti menyampaikan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Abdul Syukur, S.Pd, M.Si ,Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or ,Pembimbing I Bapak dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,Sp.RM, Pembimbing II Bapak Dr. Aan Wasan, M.Si dan Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd selaku Pembimbing Akademik Tak lupa untuk almamater saya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta tempat saya menuntut ilmu, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, Juni 2016

TBR

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teori.....	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
2. Profil P.T Primajasa Taksi.....	22
3. Komponen Kesegaran Jasmani Yang Dominan Pada pengemudi Taksi P.T Primajasa... ..	28
B. Kerangka Berpikir	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	44
E. Instrumen Penelitian	45
F. Teknik pengolahan Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Komposisi Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa.....	48
C. Tabulasi silang Berat Badan dan Tinggi Badan.....	57
D. Kelentukan tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa.....	59
E. Kapasitas Aerobik Pengemudi Taksi P.T Primajasa.....	61
F. Kecepatan Reaksi Pengemudi Taksi P.T Primajasa.....	63
C. Hasil Pembahasan.....	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	68

BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70

DAFTAR PUSAKA.....	71
---------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Struktur Organisasi PT. Primajasa Perdanaraya utama ..	25
Gambar 02. <i>Harvad step test</i>	31
Gambar 03. <i>Reaction test</i>	34
Gambar 04. <i>Sit and reach flexibility test</i>	35
Gambar 05. Grafik Histogram Data Berat Badan Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	50
Gambar 06. Grafik Histogram Data Berat Badan Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	52
Gambar 07. Grafik Histogram Data Tinggi Badan pengemudi taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	54
Gambar 08. Grafik Histogram Data Indeks Masa Tubuh pengemudi taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	56
Gambar 09. Grafik Histogram Kategori Kelentukan Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	60
Gambar 10. Grafik Histogram Kapasitas Aerobik. Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	62
Gambar 11. Grafik Histogram Kecepatan Reaksi Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 01. Kategori Indeks Masa Tubuh	40
Tabel 02. Distribusi Frekuensi umur Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Tahun 2016	49
Tabel 03. Distribusi Frekuensi Berat Badan Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	51
Tabel 04. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	53
Tabel 05. Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh.....	55
Tabel 06. Distribusi Tabulasi Silang Berat Badan Dan Tinggi Badan ..	57
Tabel 07. Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	59
Tabel 08. Distribusi Frekuensi & Norma Kapasitas Aerobik Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	61
Tabel 09. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	63
Tabel 10. Kesegaran Jasmani Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Keseluruhan sampel Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016	71
Lampiran 2. Perhitungan Statistik Deskriptif Umur Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016	72
Lampiran 3. Perhitungan Statistik Deskriptif Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016.....	73
Lampiran 4. Perhitungan Statistik Deskriptif Tinggi Badan Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016.....	74
Lampiran 5. Perhitungan Statistik Deskriptif Indeks Massa Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016.....	75
Lampiran 6. Perhitungan Statistik Deskriptif Kelentukan Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016.....	77
Lampiran 7. Perhitungan Statistik Deskriptif Kapasitas Aerobik Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih 2016.....	78
Lampiran 8. Perhitungan Statistik Deskriptif Kecepatan Reaksi Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih.....	79
Lampiran 9 Formulir Tes Dan Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih	80
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	