ABSTRAK

FIRMAN ADE PUTRA. **Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 30 - 45 Tahun di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Program Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada usia dewasa di kelurahan Kebon Pala, Jakarta Timur yang berusia 30 - 45 tahun. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2013/2014 tanggal 22 November sampai dengan 8 Desember 2014 di kelurahan kebon pala. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes, yaitu masyarakat mengikuti tes kebugaran jasmani berupa *Multistage Fitness Test* (MFT).

Masyarakat yang mengikuti *Multistage Fitness Test* (MFT) adalah 90 orang, diantaranya 45 pria dan 45 wanita, yang terdiri dari usia 30 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 31 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 32 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 33 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 34 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 35 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 36 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 37 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 38 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 39 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 40 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 41 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 42 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 43 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, usia 44 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita, dan usia 45 tahun berjumlah 3 pria dan 3 wanita.

Tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 - 35 tahun di Kelurahan Kebon pala, Jakarta Timur adalah 0 % pada kategori baik sekali, 0 % pada kategori baik, 0 % pada kategori sedang, 8 % pada kategori kurang, 92 % pada kategori kurang sekali.

Tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun di Kelurahan Kebon pala, Jakarta Timur adalah 0 % pada kategori baik sekali, 0 % pada kategori baik, 0 % pada kategori sedang, 6 % pada kategori kurang, 94 % pada kategori kurang sekali.

Tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 – 45 tahun di Kelurahan Kebon pala, Jakarta Timur adalah 0 % pada kategori baik sekali, 0 % pada kategori baik, 33 % pada kategori sedang, 6 % pada kategori kurang, 94 % pada kategori kurang sekali.

Dari hasil MFT *(Multistage Fitness Test),* tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita yang berusia 30 – 45 tahun di Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur, sebagian besar (50 %) berada dalam kategori kurang sekali atau rendah sekali.