

ABSTRAK

Eka Saputra. 2017. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Karyawan PT Tri Bahtera Srikandi Desa Tandikek Kecamatan Ranto Baik Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara".

Seringnya para karyawan PT Tri Bahtera Srikandi mengalami kelelahan hebat dalam menjalani aktivitas bekerja menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi Desa Tandikek Kecamatan Ranto Baik Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah karyawan PT Tri Bahtera Srikandi yang berjumlah sebanyak 51 (49 puteradan 2 puteri). Sampel penelitian berjumlah sebanyak 30 orang (28 karyawan putera dan 2 karyawan puteri) dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel kebugaran jasmani maka digunakan instrumen *bleep test*. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian: Rata-rata tingkat kebugaran jasmani karyawan putera PT Tri Bahtera Srikandi berada pada kategori (tingkat) cukup, dengan perolehan skor rata-rata 31,5 standar deviasi 3,3 nilai maximum 42,1 dan nilai minimum 26,8. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani karyawan puteri PT Tri Bahtera Srikandi berada pada kategori (tingkat) cukup, dengan perolehan nilai rata-rata 31,0 standar deviasi 0,6 nilai maximum 31,4 dan nilai minimum 30,6.

Kata Kunci: Tinjauan Kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi