

ABSTRAK

Lydia Muriza Ramadhani, 2013 : Tingkat Kebugaran Jasmani Narapidana Pengguna Narkoba dengan Kelompok Umur 20-29 Tahun Di Lapas Klas IIA Bukittinggi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani narapidana (napi) pengguna narkoba dengan kelompok umur 20-29 tahun di Lapas Klas IIA Bukittinggi dengan menggunakan 2 unsur komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiovaskular dan keseimbangan. Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat rendahnya tingkat kebugaran jasmani narapidana pengguna narkoba di Lapas Klas IIA Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan gejala-gejala atau keadaan tingkat kebugaran jasmani narapidana pengguna narkoba tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua narapidana pengguna narkoba di Lapas Klas IIA Bukittinggi yang berjumlah 89 orang. Untuk mengambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu napi pengguna narkoba di Lapas Klas IIA Bukittinggi dengan kelompok umur 20-29 tahun, yaitu berjumlah 29 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah *Harvard Step Test* untuk mengukur daya tahan kardiovaskular dan *Bass Stick Tes* untuk mengukur keseimbangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yaitu menganalisis tingkat kebugaran jasmani narapidana pengguna narkoba di Lapas Klas IIA Bukittinggi.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani narapidana pengguna narkoba di Lapas Klas IIA Bukittinggi dilihat dari tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana pengguna narkoba memiliki rata-rata 2,38 dan dikategorikan kurang, sedangkan dilihat dari tingkat keseimbangan narapidana tersebut memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani 2,69 dan dikategorikan sedang.