

ABSTRAK

Siska Atiqah Nahda, 2019 : Tinjauan Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi Di Gor Haji Agus Salim Padang

Permasalahan penelitian ini bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur denyut nadi istirahat pada anggota senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada gambaran tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur denyut nadi istirahat pada anggota senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang sebanyak 60 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan pengukuran tes denyut nadi istirahat. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian yaitu : 1) hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota perempuan yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang yang dominan dimiliki anggota 71-65 dapat diklasifikasikan sedang (38.89%). 2) hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota laki-laki yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang yang dominan dimiliki anggota 75-65 dapat diklasifikasikan kurang (50%)