ABSTRAK

Aulia Kamal (2016): Tingkat Kesegaran Jasmani Satuan Ibu-ibu Dasawisma di Desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Tahun 2019

Penelitian ini bermula dari keingintahuan penulis mengenai tingkat kesegaran jasmani ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas tembilahan Hulu Riau yang dilaksanakan pada akhir tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau dengan jumlah populasi 300 orang. Dan sampel sebanyak 46 orang dimana Penarikan sampel digunakan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan data dengan kriteria-kriteria tertentu untuk mewakili dari seluruh populasi. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang memiliki umur yang setara yaitu 35-40 tahun dari keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan data primer yang di peroleh dari *harvard step up test*.

Dari hasil penelitian maka di peroleh hasil yaitu: " Tingkat kesegaran jasmani seluruh ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau:

1. Baik = 6 orang (9,38%)
2. sedang = 15 orang (23,44%)
3. kurang = 38 orang (59,38%)
4. kurang sekali = 5 orang (7,81%)

Tidak ada satupun dari satuan ibu-ibu dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau yang mendapat kategori Baik Sekali.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani