

ABSTRAK

Bagaskoro Condro Waseso. *Perbedaan Kebugaran Jasmani Pesilat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate pada Suhu Dataran Rendah dan Dataran Tinggi.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2023.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perbedaan kebugaran jasmani antara pesilat remaja Persaudaraan Setia Hati Terate pada suhu dataran rendah dan suhu dataran tinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, wawancara dan tes. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia tahun 2010. Subjek penelitian adalah 21 siswa Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Nawangan dan 21 siswa Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, studi kepustakaan, serta tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil tes pada pesilat di suhu dataran tinggi tidak ditemukan pesilat yang masuk dalam kategori “Baik Sekali” (BS), namun sebanyak 11 pesilat (52%) tergolong dalam kategori “Baik” (B), 9 pesilat (43%) masuk dalam kategori “Sedang” (S), dan hanya 1 pesilat (5%) yang masuk dalam kategori “Kurang” (K). Sedangkan di suhu dataran rendah, tidak ada pesilat yang masuk dalam kategori “Baik Sekali” (BS), terdapat 7 pesilat (33%) yang masuk dalam kategori “Baik” (B), 13 pesilat (62%) tergolong dalam kategori “Sedang” (S), dan hanya 1 pesilat (5%) yang masuk dalam kategori “Kurang” (K). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pesilat pada suhu dataran tinggi cenderung memiliki kecepatan, kekuatan fisik, kekuatan otot perut, kekuatan tungkai, dan daya tahan kardiorespiratori yang lebih baik dibandingkan dengan pesilat pada suhu dataran rendah.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Persaudaraan Setia Hati Terate, Dataran Tinggi, Dataran Rendah

ABSTRACT

Bagaskoro Condro Waseso. *The Differences in Physical Fitness of Youth Fighters of the Persaudaraan Setia Hati Terate at Lowland and Highland Temperatures.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2023.

The purpose of this research was to find out how the difference of physical fitness between young fighters of the Setia Hati Terate Brotherhood at lowland temperatures and highland temperatures. This research was quantitative research with a descriptive type. The research instruments were observation, interviews, and tests. The data collection technique was Indonesian Physical Health Test 2010. The research subjects were 21 students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Nawangan and 21 students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Pacitan. Data collection methods were observation, literature study, as well as tests and measurements. The data analysis technique this research was descriptive statistical analysis with percentages.

The results of the analysis showed that the test results on fighters at highland temperatures none fighters who were "Very Good" (BS) category, but any 11 fighters (52%) belonged to "Good" (B) category, 9 fighters (43%) was the "Moderate" (S) category, and only 1 fighter (5%) was the "Less" (K) category. Meanwhile, at lowland temperatures, there were no fighters in "Very Good" (BS) category, but any 7 fighters (33%) belonged to "Good" (B) category, 13 fighters (62%) with "Moderate" (S) category, and only 1 fighter (5%) into the "Less" (K) category. So, it can be concluded that fighters at highland temperatures have better speed, physical strength, abdominal muscle strength, leg strength, and cardiorespiratory endurance than fighters at low altitude temperatures.

Keywords: *Physical Fitness, Persaudaraan Setia Hati Terate, Lowland, Highland*