

ABSTRAK

Devi Amalia Rosanti. TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SENI REOG PONOROGO PADA REMAJA USIA 16-19 TAHUN DI PAGUYUBAN REOG SINGO MUDHO TERATE PACITAN. Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024.

Reog Ponorogo adalah seni tradisional yang berasal dari Kabupaten Ponorogo dan melibatkan berbagai gerakan fisik didalamnya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian. Namun, di Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan, belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, sehingga tingkat kebugaran jasmani anggotanya belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat kebugaran fisik para pemain seni Reog Ponorogo Singo Mudho Terate Pacitan pada remaja usia 16-19 tahun.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian *survey*. Dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Instrumen penelitian yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Sampel penelitian ini merupakan anggota Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan dengan rentan umur 16-19 tahun. Tes pengambilan data adalah tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan program bantuan SPSS.

Hasil analisis data diketahui profil tingkat kebugaran jasmani putra dari 10 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10%, pada kategori sedang 20%, dan pada kategori baik sebanyak 70%. Sehingga tidak ada sampel yang masuk dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Profil Tingkat kebugaran jasmani putri dari 10 orang yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 60% dan yang masuk kategori baik sebanyak 40%. Sehingga tidak ada sampel yang masuk dalam kategori kurang sekali, kurang, dan baik sekali. Berdasarkan hasil tersebut secara keseluruhan menunjukkan pengembanagn tingkat kondisi kebugaran jasmani masih belum maksimal.

Kata kunci: Kebugaran, Reog, Remaja.

ABSTRACT

Devi Amalia Rosanti. PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PONOROGO REOG PERFORMERS IN ADOLESCENTS AGED 16-19 YEARS IN THE REOG SINGO MUDHO TERATE PACITAN ASSOCIATION. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024.

Reog Ponorogo is a traditional art form from the Ponorogo Regency that incorporates a range of physical movements. Therefore, physical fitness is one of the important aspects that need attention. However, in the Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan, physical fitness levels have never been measured, so the physical fitness levels of its members are not yet known. This study aims to determine the physical fitness levels of Reog Ponorogo Singo Mudho Terate Pacitan artists in adolescents aged 16-19 years.

The research method used is the survey research method. The research design used in this research is quantitative. The research instrument is the Indonesian Physical Fitness Test. The sample of this research was members of the Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan with an age range of 16-19 years. The data collection test was a physical fitness test. The data analysis technique used the SPSS assistance program.

The results of the data analysis showed that the profile of the physical fitness level of 10 men who were in the less category was 10%, in the moderate category 20%, and in the good category as much as 70%. There were no participants in the “very poor” or “very good” categories. Among the 10 female participants, 60% were classified as “medium” and 40% as “good,” with none in the “very poor,” “poor,” or “very good” categories. These results indicate that the physical fitness levels are still not optimal.

Keywords: *Fitness, Reog, Teenagers.*