

## ABSTRAK

### Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Atlet Puslatda KONIDIY

Oleh:  
Agung Nugroho A.M.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status tingkat Kebugaran Jasmani, dan katagori Indek Masa Tubuh (IMT) alet Puslatda Pra PON KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan persentase yang ditafsirkan ke dalam kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti Puslatda Pra PON KONI DIY. Adapun teknik sampling dengan menggunakan *Purposive Sampling* yaitu: (1) atlet yang masuk dalam puslatda KONI DIY, (2) mengikuti tes fisik dan kesehatan baik tahap 1 maupun tahap 2, (3) atlet dalam kondisi tidak cedera. Jumlah sampel adalah 100 orang, terdiri atas 50 atlet putra dan 50 atlet putri. Instrumen penelitian menggunakan tes dan pengukuran Tes Fisik Program Prima KONI Pusat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) secara umum status **VO<sub>2m</sub>** atlet Puslatda Pra PON KONI DIY kriteria kebugaran jasmani **Kurang**. Adapun secara rinci status **VO<sub>2m</sub>** atlet putra = 44,38 kriteria kebugaran jasmani **Kurang**, sedang status **VO<sub>2MM</sub>** atlet putri = 41,05 kriteria kebugaran jasmani **Kurang**. (2) secara umum status Indeks Masa Tubuh (IMT) atlet Puslatda Pra PON KONI DIY dapat dikategorikan **Normal** Adapun secara rinci IMT atlet putra = 23,96 kriteria **Normal**, sedang status IMT atlet putri = 22,23 kriteria **Normal**

**FIK 015/PPI/L/2011**