

ABSTRAK

Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci

Oleh: Tri Eka Deny

Riwayat kesehatan adalah informasi tentang kesehatan seseorang di masa lalu. Kesehatan didefinisikan sebagai kondisi tanpa penyakit, dan demikianlah orang menganggapnya hingga sekarang. Sedangkan Kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Seseorang yang sehat dinamis tentu saja juga sehat statis, akan tetapi seseorang yang sehat statis belum tentu sehat dinamis. Jadi, semakin berat kerja atau olahraga yang dapat dilakukan seseorang dengan fungsi organ tubuh tetap dalam keadaan normal, semakin tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana riwayat kesehatan dan status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Tempat penelitian ini adalah di SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci. Waktu penelitian bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci yang berjumlah 800 orang siswa yang terdiri dari 322 orang siswa putra dan 478 orang siswa putri. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 80 siswa yang terdiri dari 30 orang siswa kelas X, 30 siswa kelas XI dan 30 siswa kelas XII. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner memakai skala *Guttman* dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam presentase.

Hasil penelitian dari pemeriksaan riwayat kesehatan dari siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci pada kategori baik sekali 1 orang (1,25%), kategori baik 38 orang (47,5%), kategori sedang 28 orang (35%), kategori kurang 12 orang (15%), dan kategori kurang sekali 1 orang (1,25%). Hasil penelitian status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci mempunyai kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 7 orang (8,75%), kategori sedang 53 orang (66,25%), kategori kurang 20 orang (25%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).