

ABSTRAK

Andre Naviza. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini terlihat dari kenyataan di sekolah bahwa belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh, yang disebabkan oleh banyak faktor, namun peneliti melihat dari aspek kondisi kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Payakumbuh, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswi putri SMA Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Payakumbuh yang berjumlah 365 orang siswa, penarikan sampel menggunakan *simple random sampling*, yaitu 10% dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 37 orang siswa. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk umur 16-19 tahun, yang terdiri dari 1) Lari jarak 60 meter, 2) Tes gantung tubuh dan gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari jarak 1200 dan 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh tergolong dalam kategori sedang, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswi putri SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh tergolong dalam kategori kurang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, TKJI