

ABSTRAK

AYU DWI CAHAYA. 2018: Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI
SMK Negeri 1 Rejang Lebong Kota Bengkulu

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Rejang Lebong, yang disebabkan oleh banyak faktor, namun peneliti melihat dari aspek kondisi kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat dan kondisi kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Rejang Lebong yang berjumlah 300 orang. Sampel diambil dengan metode *random sampling*, sampel diambil 10% siswa putra dari total seluruh jumlah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Rejang Lebong, dengan demikian sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 usia 16-19 tahun. Teknik analisis data adalah menggunakan *deskriptif* data dengan mencari persentase.

Hasil yang diperoleh dari temuan penelitian ini adalah persentase dari 30 orang responden ternyata 13 orang responden (43.33%) termasuk kategori sedang, 16 orang responden (53.33%) termasuk kategori kurang, 1 orang responden (3.33%) termasuk kategori kurang sekali, sementara itu kategori baik sekali dan baik tidak ada, maka siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Rejang Lebong termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKJI 2010