

ABSTRAK

Bonnasri Putra : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Pembangunan UNP Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pembangunan UNP Padang. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pembangunan UNP Padang yang berkenaan dengan Kecepatan, Kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, Kekuatan dan ketahanan otot perut, Daya ledak serta Daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Pembangunan UNP Padang yang berjumlah 21 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel berjumlah 21 orang siswa. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi data.

Dari hasil penelitian berdasarkan norma standarisasi untuk masing-masing kondisi fisik menunjukkan : 1) Kecepatan siswa SMA Pembangunan UNP Padang tergolong klasifikasi sedang, 2) Kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu siswa SMA Pembangunan UNP Padang tergolong klasifikasi sedang, 3) Kekuatan dan ketahanan otot perut siswa SMA Pembangunan UNP tergolong klasifikasi kurang, 4) Daya ledak siswa SMA Pembangunan UNP tergolong klasifikasi kurang, 5) Daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan siswa SMA Pembangunan UNP tergolong klasifikasi kurang sekali, 6) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pembangunan UNP Padang tergolong klasifikasi kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani