

ABSTRAK

Dewi Putri Ningsih (14086041): Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP

Permasalahan dalam penelitian ini diduga bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMP Pembangunan Laboratorium UNP belum terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Salah satu faktor yang menyebabkan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik, diantaranya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah sebanyak 407 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling*, maka jumlah sampel penelitian berjumlah 61 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan yakni: 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 41 siswa putra, hanya 2 orang (4,88%) kategori baik, 9 orang (21,95%) kategori sedang, 16 orang (39,02%) kategori kurang dan 14 orang (34,14%) kategori kurang sekali. Artinya siswa putra yang dijadikan sampel dalam penelitian ini banyak yang rendah kebugaran jasmaninya. 2) Tingkat kebugaran jasmani dari 20 orang siswa putri tidak satupun kategori baik sekali, kategori baik, sedang dan 10 orang (50%) kategori kurang dan 10 orang (50%) kategori kurang sekali, artinya kebugaran jasmani siswa putri secara keseluruhan masih rendah.