

ABSTRAK

Novi Baizar. 2018 “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa dalam melakukan aktifitas olahraga cepat letih, kurang bersemangat, sering mengantuk dan tidak konsentrasi pada jam pelajaran, diduga hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 82 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Teknik pengumpulan data yaitu tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu lari 50 meter, pull-up, sit-up, loncat tegak dan lari 800 / 1000 meter. Sampel penelitian ini berjumlah 82 siswa, yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 3 kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir selatan. Analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 57 siswa (69.51%), yang berkategori baik sebanyak 9 siswa (10.98%) diikuti dengan kategori kurang 16 siswa (19.51%) dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 kecamatan Batang Kapas kabupaten Pesisir Selatan adalah sedang.