

ABSTRAK

MARDINSYAH, (2015) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 34 Padang.

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 34 Padang. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswa sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 34 Padang. Penelitian ini dilakukan di SMP tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tingkat tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 34 Padang. Waktu penelitian dimulai pada bulan juli 2015. Populasi penelitian adalah 110 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik *Random Sample* yaitu: kelas VII dan VIII siswa putri, jadi sampel berjumlah 28 orang Siswa SMPN 34 Padang.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 34 Padang yang berada pada klasifikasi sedang (64,3%) siswa, dan klasifikasi kurang (35,7%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 34 Padang klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani