

ABSTRAK

Mentari utami, 2017: “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas X SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2016/2017”.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Pasaman, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 304 orang., dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 29 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017 bertempat di SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa kelas X (16-19).

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 29 siswa terlihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali, sebanyak 1 orang siswa putera (3,44%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 9 siswa putera (31,03%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 16 orang siswa putera (55,17%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, sebanyak 3 orang putera (10,34%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putera SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2016/2017. Dan data diatas rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2016/2017 adalah 12,65 dan dikatakan kurang.