

ABSTRAK

Muhamad Andhanil (2017) Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang tidak semangat dan cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2015. Tempat Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pariaman. Populasi penelitian berjumlah 563 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Random*, diperoleh sampel berjumlah 18 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melakukan tes TKJI untuk umur 13 – 15 tahun, yang terdiri dari 1) lari 50 meter, 2) tes gantung siku tekuk (*pull up*), 3) tes baring duduk 60 menit, 4) loncat tegak, 5) lari 800 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk presentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1). Tingkat kesegaran jasmani dari 18 orang siswa putri diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani , tidak ada satupun siswa putri yang mencapai kategori baik sekali dan kurang sekali, 4 orang (11.76%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik, 10 orang (76.47%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang dan 4 orang (11.76%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori sedang.