

ABSTRAK

YUSMELDI : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal. Penelitian ini berbentuk deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa MTsN Batu Tebal yang berjumlah 158 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* sebesar 25% dari populasi sehingga sampel penelitian berjumlah 42 orang, yang terdiri dari 21 putra dan 21 putri.

Untuk mendapatkan data yang sesungguhnya dari kegiatan penelitian ini penulis melakukan beberapa macam tes kesegaran jasmani seperti tes lari cepat 50 m, tes lari jarak menengah, tes baring duduk, tes angkat tubuh, dan tes lompat tegak.

Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan penulis dibantu oleh beberapa siswa dan majelis guru yang kompeten dalam pelaksanaan tes, seperti saat star lari, dibantu siswa mengangkat bendera star, pada saat finis beberapa orang majelis guru memegang stop wat, dan begitu juga dengan tes-tes yang lain sehingga data yang diperoleh menjadi akurat.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa Kesegaran Jasmani siswa MTsN Batu Tebal dikategorikan sedang dengan jumlah persentase 57.14 %. Pada putra sebesar 57.14 % dan siswi 57.14 %. Dari sampel 42 orang siswa laki-laki dan perempuan yang telah dilakukan tes kesegaran jasmani maka kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar dinyatakan sedang.