ABSTRAK

Teguh Jeni Satrio (2019) : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan

Masalah dalam penelitian ini diduga dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan yang berjumlah 471 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang, terdiri dari 41 siswa dan 35 siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok usia 13-15 Tahun atau untuk Sekolah Menengah Pertama. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan sebesar 13 (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang). Selanjutnya, secara lebih rinci tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan berdasarkan kelompok siswa dan siswi, diperoleh rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 14 (klasifikasi nilai 14-17 atau pada kategori sedang), sedangkan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswi sebesar 12 (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang).

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani