

ABSTRAK

Satriadi Ade Putra, 2019: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lubuk Sikarah Kota Solok

Penelitian ini berawal dari kebiasaan siswa pada saat aktivitas olahraga banyak yang tidak melakukan gerakan dan kebanyakan hanya duduk dan berdiri saja. Pada saat pergi dan pulang sekolah, siswa-siswa tersebut rata-rata hampir menggunakan angkot dan aktif hanya dengan *gadgetnya* saja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Kota Solok dengan jumlah 457. Pengambilan sampel sebesar 10% menggunakan *stratified random sampling*. Jadi, jumlah sampel yaitu 44 orang yang terdiri dari 24 siswa putra dan 20 siswa putri. Data yang dikumpulkan yaitu komponen kesegaran jasmani yang terangkum dalam bentuk tes kesegaran jasmani atau lebih dikenal dengan TKJI.

Hasil penelitian menyatakan bahwa; tingkat kesegaran jasmani baik putra maupun putri berada pada kategori kurang yaitu 11,42 (siswa putra) dan 11,2 (siswa putri).