

## ABSTRAK

### **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 2 Lembah Gumanti Kabupaten Solok**

**Fahmi Indra (15086295) :**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII putra dan putri SMPN 2 Lembah Gumanti sebanyak 150 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan mengambil 15 orang yang terdiri dari siswa putra dan 15 orang yang terdiri dari siswi putri usia 13-15 tahun. Maka sampel diambil sebanyak 20%-25% sebanyak 30 orang dari populasi berdasarkan umur siswa yang berada pada rentang umur 13-15 tahun, ini didasarkan karena tes kesegaran jasmani Indonesia yang dipakai adalah rentang umur 13-15 tahun.

Dan data analisis menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan rumus - .

Hasil analisis data ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 2 Lembah Gumanti Kabupaten Solok sebanyak 0% (tidak ada siswa) memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 7% (2 siswa) memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 57% (17 siswa) memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 37% (11 siswa) memiliki kategori kurang, dan 0% (tidak ada siswa) memiliki kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dapat disimpulkan tingkat kebugaran siswa kelas VIII putra dan putri SMPN 2 Lembah Gumanti adalah sedang (S).

**Kata Kunci :** *kebugaran jasmani, siswa SMP usia 13-15 tahun*