

ABSTRAK

Dik Riyan (2019):TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG 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 putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2019. Tempat Penelitian dilakukan di lapangan SMPN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Populasi penelitian berjumlah 484 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*, sampel berjumlah 33 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melakukan tes TKJI untuk umur 13 ó 15 tahun, yang terdiri dari 1) lari 50meter, 2) tes angkat gantung tubuh (*pull up*), 3) tes baring duduk 60 menit, 4) loncat tegak, 5) lari 1000 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 33 orang siswa putra diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani tidak ada satupun siswa putra yang mencapai kategori baik sekali, tetapi 3orang (9,09%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik, 7 orang (21,21%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, 18 orang (54,55%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori kurang dan 5 orang (15,15%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali.