

ABSTRAK

Rio Fazry (2019): Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional untuk melihat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang belajar di SMA Negeri 7 Padang pada tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 1651 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik “*Proportional Stratified Random Sampling*”. Jadi, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 7 Padang yang berjumlah 94 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 16-19 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan *SPSS 17*.

Hasil dari analisis data diperoleh : terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani, dimana r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0.537 > 0.203$ maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,83%. Hasil aktivitas fisik siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 12 siswa (13%) dalam kategori sedang, 61 siswa (65%) dalam kategori rendah, dan 21 siswa (22%) dalam kategori sangat rendah. Hasil kebugaran jasmani siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (12%) baik, 58 siswa (62%) sedang, 25 siswa (26%) kurang dan 0 siswa (0%) kurang sekali.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik,Kebugaran Jasmani,Siswa SMA Negeri 7 Padang.