

## ABSTRAK

### **Toriq Muhammad Agung: Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X Smk Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kab. Padang Pariaman**

Masalah dari penelitian ini berawal dari pengamatan penulis di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa. Masih ditemukan siswi yang mengantuk saat belajar penjasorkes, tubuh lemas, tidak bergairah, mudah kelelahan, ada yang bermalas-malasan sambil duduk dipinggir lapangan, ada yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, ada yang kurang semangat dalam olahraga, bahkan ada diantaranya dengan berbagai dalih berusaha untuk tidak mengikuti pelajaran Penjasorkes.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang. Pengambilan sampel dari populasi 20% dari 180 siswi sehingga diperoleh sampel berjumlah 36 orang. Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi (*statistik deskriptif*).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman ” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 15,8055, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17 dalam kategori sedang