

ABSTRAK

Yosan Neni Saputra (2019): Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kecanduan siswa pada kemajuan teknologi seperti *smartphone* membuat banyak siswa menjadi malas bergerak dan senangnya hanya bermain *game*, *playstation*, media sosial. Hal ini mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung karena kurangnya aktivitas gerak siswa tersebut dalam kegiatan sehari-hari.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen-argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SMP Negeri 26 Sijunjung pada tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa 119 orang, sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *stratified random sampling* yaitu 20% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel di SMP Negeri 26 Sijunjung 25 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 13 – 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian di sekolah SMP Negeri 26 Sijunjung tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 26 Sijunjung sebesar 20% dalam kategori sedang, 70% siswa masih berada dalam kategori kurang, dan 10% berada pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putra adalah 11,8. Untuk siswa putri 26,67% siswi berada pada kategori sedang, 60% berada pada kategori kurang dan 13,33% berada pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putri adalah 11,8. Dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung rendah (kurang).

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani