

ABSTRAK

Redo Riski Tri Andika, 2018: “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018”.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman dan Pertanyaan penelitian ini adalah Seberapa baikkah tingkat ksegaran jasmani siswa putera SMA 1 Pasaman ?

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 304 orang., dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 29 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2018 bertempat di SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa kelas XI.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 29 siswa terlihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali, sebanyak 1 orang siswa putera (3,44%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 10 siswa putera (34,48%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 15 orang siswa putera (51,72%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, sebanyak 3 orang putera (10,34%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putera SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018. Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018 adalah dikatakan kurang.