ABSTRAK

Arischo Mardiansyah. 2019. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang"

Penelitian ini membahas gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X dan XI di SMK N 7 Padang. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X dan XI.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK N 7 Padang sebanyak 415 orang. Cara penarikan sampel adalah *random sampling,* dimana jumlah sampel di kelas X dan XI sebanyak 41 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes TKJI.

Dari hasil analisis deskriptif diketahui sebanyak 27 orang siswa putri dan 14 orang siswa putra, tidak ada satupun yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 3 orang (11.11%) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 22 orang (81.48 %) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, dan 2 orang (7.41%) siswa putri yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori rendah.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani