

ABSTRAK

Aidil Jakbar (2018) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang tidak semangat dan cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Tempat Penelitian dilakukan di lapangan H. Gor Agus Salim kota Padang. Populasi penelitian berjumlah 448 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Random*, diperoleh sampel berjumlah 29 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melakukan tes TKJI untuk umur 16-19 tahun, yang terdiri dari 1) lari 60 meter, 2) tes gantung siku tekuk (*pull up*), 3) tes baring duduk 60 menit, 4) loncat tegak, 5) lari 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk presentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putri diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani tidak ada satupun siswa putri yang mencapai kategori baik sekali, tetapi 2 orang (6.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 11 orang (37.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, 15 orang (51.7%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori kurang dan 1 orang (3.4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.