

ABSTRAK

Debi Stiawan, (15086280): Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan, yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani dengan tes kebugaran jasmani (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 20 orang peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 orang (5%), 10 orang (50%) kategori baik, 9 orang (45%) kategori sedang, dan tidak ada satupun peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli pada kategori kurang dan kurang sekali. Dengan demikian hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan adalah Baik.