

ABSTRAK

Fadilal Ikram (2020): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang

Masalah dalam penelitian adalah diduga kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang tergolong rendah, ini terlihat banyak siswa-siswi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes tidak serius dan konsentrasi untuk mengikuti. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang. Sedangkan sampel diambil hanya murid kelas VII yang berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang. yaitu, 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang. 3) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan siswa putri kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani