ABSTRAK

Hardinal, 2007 :Studi Tentang Kapasitas Vital Paru dan Tingkat KesegaranJasmaniSiswa SMPN 38 Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kapasitas vital paru dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 38, hal ini terlihat ketika siswa sedang melaksanakan proses belajar mengajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) bagaimana kapasitas vital paru siswa SMPN 38 Sijunjung, 2) bagaiman tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 38 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu mengungkapkan tentang kapasitas vital paru dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 38 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalahseluruh siswa SMPN 38 Sijunjung yang berjumlah 63 orang putra dan 51 orang putrid dengan total populasi sebanyak 114 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 26 orang.

Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) hasil tes kapasitas vital paru dengan menggunakan spirometer dengan skor rata-rata1,35% masuk pada kategori kurang sekali. 2) hasil tes kesegaran jasmani siswa untuk lari 50 meter 4,0% tergolong baik, tes gantung angkat tubuh 3.0% tergolong cukup, tes baring duduk 3.0% tergolong cukup, loncat tegak 3.0% tergolong cukup dan tes lari 1000 meter 3.0% tergolong cukup. Jadi secra keseluruhan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 38 yaitu3,5% tergolong cukup.

Kata kunci : kapasitas vital paru, tingkat kesegaran jasmani