

ABSTRAK

Abdul Afwan. 2020. “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”

Penelitian ini membahas mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMA Negeri 1 Bonjol di Kabupaten Pasaman, adapun tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bonjol di Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA sebanyak 141 orang. Cara penarikan sampel pada penelitian ini adalah *purposive random sampling*, dimana jumlah sampel sebanyak 32 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini diketahui sebanyak 4 orang sampel (12,50%) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Kurang Sekali, kemudian 26 orang sampel (81,25%) memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Kurang, sedangkan sisanya 2 orang sampel (6,25%) memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori Rendah. Dengan demikian para orang tua dirumah, guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di sekolah untuk memperhatikan aktifitas anak, pola makan, dan pola hidup ataupun melalui aktifitas olahraga guna memaksimalkan tingkat kebugaran jasmani anak.