ABSTRAK

Aditya Pratama Kaskosa (2020): Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli

Berdasarakan pengamatan peneliti bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli tergolong sedang, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlansung siswa tersebut banyak yang tidak melakukan olah raga dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa (sepak bola dan bola voli) SMP Negeri 3 Kota Solok. Sedangkan sampel diambil sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa.SMP Negeri 3 Kota Solok bahwa dalam kategori siswa (sepak bola dan bola voli) tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori “baik sekali”. Namun 5 orang (16,7%) memiliki kebugaran jasmani kategori “baik”, 20 orang (66,6%)memiliki kebugaran jasmani kategori “sedang”, 5 orang (16,7%) memiliki kebugaran jasmani kategori “kurang”, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori “kurang sekali”. Berdasarkan perhitungan statistic terhadap data yang diperoleh kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakulikuler sepak bola dan bola voli berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani