

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 LUBUK BASUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh:
Mustafa Aji
Nim. 16086377

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yang berjumlah 244 siswa yang di jadikan sampel berjumlah 49 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 30 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010 untuk anak umur 13 – 15 Tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yakni sebanyak 2 siswa (4.08%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Baik, sebanyak 7 siswa (14.28%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Sedang, sebanyak 10 siswa (20.40%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Kurang dan untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yakni sebanyak 5 siswa (10.20%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Baik, sebanyak 12 siswa (24.48%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Sedang, sebanyak 13 siswa (26.53%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Kurang.