

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah
Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Oleh: Didi Gusnanda

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari malasnya siswa saat proses belajar Pjok serta mudah lelahnya siswa saat pembelajaran praktek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 di sekolah SMP Negeri 2 Painan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Painan yang berjumlah 165. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 18 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang, 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

Kata kunci: KEBUGARAN JASMANI SISWA