

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Pariaman

OLEH : Adri Priandes,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tempat penelitian dilakukan di SMK N 2 Pariaman. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 2 Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMK N 2 Pariaman. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara proporsional random sampling. Teknik pengumpulan data melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kesegaran jasmani siswa, dengan melakukan tes lari 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter putri. Jumlah sampel di SMK N 2 Pariaman $20\% \times 274 \text{ orang} = 54 \text{ orang}$. Dalam menentukan individu kelas XI yang terpilih sebagai sample, dilakukan dengan cara undian pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang ditemukan, tingkat kesegaran jasmani siswi kelas XI SMK N 2 Pariaman secara keseluruhan dari sample 54 sample, diketahui tingkat kesegaran jasmani putri yang berjumlah 54 orang dikategorikan **kurang 12,85**. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pada guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas kegiatan olahraga bermain dan cara-cara hidup sehat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar lebih baik.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani