

ABSTRAK

Analisis *Physical Activity Level* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang

Oleh: Rizky Lega Pratama

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Physical Activity Level* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang. Melakukan kegiatan aktivitas fisik sangat berguna untuk menjaga tubuh dan pikiran agar selalu sehat. Saat ini di SMP Negeri 15 Padang yang menjadi permasalahan adalah anak-anak kurang semangat dan malas untuk melakukan aktivitas fisik. Anak-anak lebih tertarik untuk menghabiskan waktunya dengan bermain video game di ponsel mereka masing – masing. Penelitian dengan judul “Analisis *Physical Activity Level* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang”, memiliki rumusan masalah bagaimana status *Physical Activity Level* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang yang berjumlah 54 peserta didik, yang menggunakan teknik pengambilan sampel secara tidak acak yaitu *Purposive Sampling*. Instrumen untuk mengukur tingkat *physical activity level* menggunakan lembar formulir *activity recall* 24 jam, kemudian besarnya tingkat kegiatan aktivitas fisik peserta didik dapat ditentukan dalam *Physical Activity Level* (PAL). Analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa analisis *Physical Activity Level* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang berada pada kategori sangat rendah.

Kata kunci: *Physical Activity Level* (PAL).