ABSTRAK

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 3 Sungai Penuh

Oleh: Rafi Mandala Putra

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA N 3 Sungai Penuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA N 3 Sungai Penuh yang berjumlah 129 orang. Sedangkan sampel yang berjumlah 39 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan yaitu, tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan siswi putri kelas XI SMA N 3 Sungai Penuh yaitu 14 siswa dan siswi (35,90%) memiliki kebugaran jasmani, 22 siswa dan siswi (56,41%) memiliki kebugaran jasmani dan 3 siswa dan siswi (7,69%) yang memiliki kebugaran jasmani.

Kata Kunci: **Tingkat Kebugaran Jasmani**