

ABSTRAK

Regi Prayoga (2021) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini ialah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam masa pandemi covid 19 di Kabupaten Pesisir Selatan menjadi latar belakang dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Pesisir Selatan.

Dalam metode ini penulis menggunakan jenis penelitian analisi data yaitu deskriptif kuantitatif dan teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) berusia 16-19 tahun yang terdiri dari lari cepat 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Maka sampel diambil berkisar 30% dari jumlah populasi peserta didik yaitu sebanyak 34 orang.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera, sebanyak 0 orang yang memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 22-25 (baik sekali), tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 18-21 (baik), 6 orang (17,65) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 12-17 kategori sedang, 24 orang (70,59) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 10-13 kategori kurang, dan 4 orang (11,76) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 5-9 kategori Kurang sekali. Dilihat dari kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera pada masa pandemi covid 19 memiliki kategori kurang.

Kata Kunci : Siswa SMAN 1 Sutera, Kebugaran Jasmani.