

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang

OLEH : Arfennyla Rahmanyani

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.

Jenis penelitian ini bersifat deskripsi yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data sebagaimana adanya. Data diperoleh ditampilkan apa adanya sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang yang berjumlah 105 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* sebesar 50% dari semua populasi setiap masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 52 orang. Teknik analisis data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan item tes lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak dan lari 1000 meter.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang dengan menggunakan analisis deskripsi terhadap 52 orang sampel ternyata 6 orang (11.55%) dikategorikan baik, 28 orang (53.84%) dikategorikan sedang, 14 orang (26.92%) dikategorikan kurang dan 4 orang (7.69%) di kotegorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada.