

ABSTRAK

Aulia Alfinul Bahri, 2021 : “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang”

Kesegaran jasmani adalah aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Kesegaran jasmani dipengaruhi banyak factor diantara lain, 1) daya tahan, 2) kekuatan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) kelincahan.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *random sampling*, jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa. Pengambilan data yang digunakan adalah tes dengan cara mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari item tes yaitu : (1) Lari 50 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Lompat tegak, (5) Lari jarak menengah putri 800 meter. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data yang diperoleh hasil rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang dikategorikan sedang (13,6).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang tergolong pada tingkat kesegaran jasmani sedang. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dan memasukan kedalam proses pembelajaran yang disusun secara terencana dan sistematis serta terlaksana secara kontiniu untuk menghasilkan kesegaran jasmani yang lebih baik lagi.

Kata kunci : **Kesegaran jasmani**

KATA PENGANTAR