

ABSTRAK

Hamid Sanjaya (2013) : Tinjauan kesegaran jasmani siswa dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola di SMP Negeri 22 Padang

Masalah penelitian ini adalah kegiatan pengembangan diri sepakbola di SMP Negeri 22 Padang belum sesuai dengan semestinya, karena fenomena yang terjadi banyak waktu yang terbuang oleh siswa di sekolah dengan kegiatan yang kurang bermanfaat, sehingga minim sekali kegiatan pengembangan diri berlangsung di sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti pengembangan diri di SMP Negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Sampel penelitian yaitu berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani. Data dianalisis dengan statistic deskriptif menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : dari 30 orang sampel, 5 orang dengan persentase 16.67 % memiliki tingkat kesegaran jasmani berkisar antara 18-21 tergolong kategori baik, 20 orang dengan persentase 66.67 % memiliki memiliki tingkat kesegaran jasmani berkisar antara 14-17 tergolong kategori sedang, 5 orang dengan persentase 16.67 % memiliki tingkat kesegaran jasmani berkisar antara 10-13 tergolong kategori kurang. Sementara untuk kategori baik sekali dan kurang sekali dari ke 30 orang sampel tidak ada. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, karena nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh yaitu sebesar 15.53 yang berada pada kelas interval (14-17).

Kata Kunci : Sepakbola, Kesegaran jasmani