

ABSTRAK

Tinjauan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

OLEH : Sabarrudin,

Masalah dalam penelitian ini yaitu penulis beranggapan bahwa siswa jarang melakukan aktivitas fisik dan rendahnya tingkat kesehgaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik dan tingkat kesehgaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu yang berjumlah sebanyak 180 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 36 orang. Untuk memperoleh data aktivitas fisik dilakukan penyebaran angket kepada siswa yang terpilih menjadi sampel dan data Kesehgaran Jasmani dilakukan tes Tingkat Kesehgaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan jawaban siswa terhadap aktivitas fisik mereka, maka diperoleh tingkat capaian sebesar 67% untuk siswa putera berada dalam kategori baik dan untuk siswa puteri yaitu 55% berada pada kategori cukup. Artinya sebagian siswa kurang bergairah melakukan aktivitas fisik. Sedangkan tingkat kesehgaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu, rata-rata banyak yang rendah, karena tidak satu orangpun siswa yang memiliki tingkat kesehgaran jasmani kategori istimewa, sangat baik, dan baik.

Kata kunci : akitivitas fisik, tingkat kesehgaran jasmani