

ABSTRAK

Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

OLEH ; Walda Mesra,

Penelitian ini berawal dari masalah kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tempat penelitian dilakukan di SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kls VII dan kls VIII SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 63 orang. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara total sampling, artinya seluruh siswa kelas VII dan VIII di jadikan sampel. Teknik pengumpulan data dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 2010), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik siswa, tes lari 50 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 meter putri dan lari 1000 meter putra.

Berdasarkan analisis data, ditemukan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra-putri kelas VII dan VIII secara keseluruhan dari 63 sample yang dikategorikan “Baik sekali 7.94 %, Baik 12.70%, Sedang 28.57%, Kurang 38.10%, dan kurang sekali 12.70%”. Berpedoman pada hasil tes tersebut dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada klasifikasi kurang. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pada guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas kegiatan olahraga bermain dan cara-cara hidup sehat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar lebih baik.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani