

## **ABSTRAK**

### **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Sembilan Payakumbuh.**

**Oleh : Defni Abdal**

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri Sembilan Payakumbuh.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan data sebagaimana adanya. Data diperoleh ditampilkan apa adanya sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri Sembilan Payakumbuh yang berjumlah 180 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive random sampling* sebesar 20% dari semua populasi setiap masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 36 orang. Teknik analisis data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan item tes lari 50 meter, Gantung siku tekuk, Gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat tegak dan lari 800 meter dan 1000 meter.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Sembilan Payakumbuh dengan menggunakan analisis deskriptif terhadap 36 orang sampel ternyata 1 orang (2.78%) dikategorikan baik sekali, 5 orang (18.89%) dikategorikan baik, 23 orang (63.89%) dikategorikan sedang dan 7 orang (19.44%) di kotegorikan kurang, sedangkan untuk kategori kurang sekali tidak ada.