ABSTRAK

Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang.

OLEH : Yuhendro, 2013:

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mereka kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, malas melakukan kegiatan pembelajaran sesuai yang diminta guru, mereka mau melakukan kalau sudah dipaksa oleh guru, tidak serius dan tidak semua siswa terlibat langsung dalam pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang erat kaitannya dengan kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 31 Padang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data Primer dan data Sekunder. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 31 Padang yang berjumlah 245 orang siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive random sampling* sebesar 15% dari semua populasi masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 36 orang siswa. Teknik pengambilan data kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan item tes lari 50 meter, Gantung siku tekuk,Gantung angkat tubuh,Baring duduk, Loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan lari 1000 meter untuk putra. Data dianalisis mengunakan rumus: p = $\frac{f}{n} x$ 100%

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap Siswa SMP Negeri 31 Padang dengan menggunakan analisis deskriptif terhadap 36 orang sampel ditemukan:
1) tingkat kesegaran jasmani siswa putra ternyata 1 orang (5.88%) dikategorikan Baik Sekali, 3orang (17.65%) dikategorikan Baik, 9 orang (63.89%) dikategorikan Sedang dan 4orang (23.53%) dikotegorikan Kurang. 2) tingkat kesegaran jasmani siswa putri 2 orang (10.53%) dikategorikan Baik, 14 orang (73.68%) dikategorikan Sedang, 3 orang (15.79%). 3) Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang
1 orang (2.78%) memiliki kategori Baik Sekali, 5 orang (13.89%) memiliki kategori Baik, 23 orang (63.89) memiliki kategori Sedang,7orang (19.44%) memiliki kategori Kurang.