

## ABSTRAK

### **Rian Saputra (2012): Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sungai Tarab.**

Rendahnya motivasi belajar serta prestasi belajar siswa SMA N 1 Sungai Tarab menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tentang keadaan ataupun tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Sungai Tarab yang berjumlah 489 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling* yaitu siswa putra saja kelas X dan IX yang berjumlah 32 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani sampel dengan instrumen penelitian TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun yang terdiri dari beberapa item tes (tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 dtk, tes baring duduk 60 dtk, tes loncat tegak dan tes lari jarak 1200 meter). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab untuk item kecepatan adalah 9,2 detik yang berada pada kategori sedang.
2. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab untuk item daya tahan kekuatan otot lengan adalah 9 kali yang berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab untuk item daya tahan kekuatan otot perut adalah 31 kali yang berada pada kategori baik.
4. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab untuk item daya ledak otot tungkai adalah 46 cm yang berada pada kategori kurang.
5. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab untuk item daya tahan aerobik adalah 5,15 menit yang berada pada kategori kurang.
6. Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) maka tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sungai Tarab 53,13% kategori sedang, 46,88% kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali, baik dan kurang sekali 0%. Rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa adalah 14 yang berada pada kategori sedang.

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani dan TKJI.