

ABSTRAK

Steviandri H.W (2012) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sijunjung dan Siswa SMK Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam Penelitian ini yaitu berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sijunjung dan siswa SMK Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sijunjung dan siswa SMK 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 110 orang dan siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive random sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Sampel diperoleh 20% dari populasi, dengan penyebaran siswa SMA Negeri 1 Sijunjung sebanyak 22 orang dan siswa SMK Negeri 1 Sijunjung sebanyak 22 orang sehingga didapat sampel berjumlah 44 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun. Yang terdiri dari tes, lari 60 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil , 1) Dari 22 orang siswa SMA Negeri 1 Sijunjung, sebanyak 12 orang siswa (54.55%) termasuk kategori baik, sebanyak 9 orang siswa (40.90%) termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 orang siswa (4.55%) berkategori kurang. Sementara itu kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan hasil nilai rata-rata (17.91) tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sijunjung tergolong pada kategori sedang, 2) Dari 22 orang siswa SMK Negeri 1 Sijunjung, sebanyak 1 orang siswa (4.55%) termasuk kategori baik, sebanyak 19 orang siswa (86.36%) termasuk kategori sedang, dan sebanyak 2 orang siswa (9,09%) termasuk kategori kurang. Sedangkan yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan hasil nilai rata-rata (14.95) tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Sijunjung tergolong pada kategori sedang.