

## **ABSTRAK**

### **Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Batusangkar.**

**Oleh: ANDRE PRADIPJA/ 2011**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Batusangkar.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif, yaitu Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Batusangkar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI yang berjumlah 170 orang. Pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan teknik purposive random sampling, yaitu diambil 20 % dari jumlah siswa kelas VI sehingga diperoleh sampel sebanyak 34 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). ). Dengan item tes yaitu, Lari 60 meter, angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, Baring duduk 60 menit (sit up), Loncat tegak, dan Lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif. Dengan menggunakan teknik analisis deskriptif didapat kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri2 Batusangkar berada dalam kategori sedang.