

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKADANA KABUPATEN KAYONG UTARA

Darma Samsudin Saputra
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail: darmasamsudin79@gmail.com

Pada saat observasi dan wawancara singkat peneliti dengan guru pendidikan jasmani yang berlangsung pada tanggal 13 Mei 2023, menyatakan bahwa dalam keseharian di sekolah, sering kali siswa putra sulit untuk berkonsentrasi dalam pelajaran, mereka terlihat tidak bergairah dalam mengikuti jam pelajaran selanjutnya, akibat kelelahan setelah melakukan aktifitas gerak pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani berlangsung, Hal ini disebabkan karena tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII kurang baik karena tubuh mereka belum siap dan tidak terbiasa untuk melakukan aktivitas gerak yang diberikan selama kegiatan mereka berlangsung, sehingga untuk mengikuti pembelajaran mereka sering kali mengantuk bahkan kelelahan dan mereka tidak maksimal menerima pelajaran selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal yaitu dengan jumlah keseluruhan siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara ada 81 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dengan cara Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonvasikan hasil data kasar setiap butiran tes 1. tes indeks masa tubuh (IMT), a) Pengukuran Tinggi Badan, b) Pengukuran Berat Badan 2. Tes *V Sit Reach Test*, 3. Tes *Sit Up* 60 Detik, 4. Tes *Squat Thrust* 30 Detik, (5.) Tes Pacer Test, dengan menggunakan tabel Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk anak usia 13-15 tahun. Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian di jumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Putera, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara”. Masalah dan sub masalah: 1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII di SMP negeri 1 sukadana kabupaten kayong utara?. Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui: ”Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara”. Variabel Ridha, (2017) “Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat diketahui bahwa pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara dengan kategori dengan kategori baik sekali ada 3 orang (3,7%), kategori Baik ada 12 orang (14,8%), kategori Sedang ada 33 orang (40,7%), kategori Kurang ada 28 orang (34,6%), dan yang kategori Kurang Sekali ada 5 orang (6,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yang paling banyak adalah kategori Sedang yaitu 40,7% dari total seluruh 81 siswa sebagai sampel penelitian.