

## **ABSTRAK**

### **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMAN SISWA KELAS X IPA DI SMA NEGERI SE-KECAMATAN KAPUAS KABUPATEN SANGGAU**

**Asteria Kristina**

**Program Studi Pendidikan jasmani**

**Fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak**

**Jalam Ampera No.88 Pontianak 78116**

E-mail : [asteriakristina12@gmail.com](mailto:asteriakristina12@gmail.com)

Kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi pula kemampuan kinerja fisiknya. Terkait dengan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau. Adapun Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA di SMA Negeri Se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau. Penelitian ini menggunakan Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Populasi dan Sample penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau, dengan jumlah populasi sebanyak 249 dan sampel sebanyak 38 siswa. pemilih sampel penelitian di lakukan random sampling. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument tes dan pengukuran yang terdiri dari lima item : tes kecepatan lari sprin 60 meter,tes push up,tes sit up, tes vertical jump,tes lari 1200 meter untuk putra dan tes lari 1000 meter untuk putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yaitu sebanyak 0%(0 siswa) pada klasifikasi baik sekali. 10% ( 4 siswa) pada klasifikasi baik, 32% (12 siswa) pada klasifikasi sedang. 34% (13 siswa) pada klasifikasi kurang. 24% (9 siswa) pada klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau berada pada klasifikasi Kurang.

**Kata Kunci :** *Kebugaran Jasmani*

## RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X IPA di SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau”.

Rumus masalah penelitian ini adalah “Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau. Adapun Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif Kuantitatif dan bentuk penelitiannya menggunakan bentuk penelitian Survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau, jenis Sampel yang digunakan adalah *Random Sampling* yaitu teknik penentuan sampel tidak semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang mana pada penelitian ini hanya 38 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes dan pengukuran. Hasil tes dan pengukuran diolah menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (TKJI). Menggunakan rumus presentase (%) Berdasarkan pengolah data analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau memiliki rata-rata kurang 34% atau sebanyak 13 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau termasuk kedalam kategori : (1) Sebanyak 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada siswa dengan kategori baik sekali yaitu pada interval 22-24, (2) Sebanyak 4 siswa (10%) memiliki tingkat kebugaran kategori baik pada interval 18-21, (3) Sebanyak 12 siswa (32%) memiliki tingkat kebugaran kategori sedang pada interval 14-17, (4) Sebanyak 13 siswa (34%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan dengan kategori kurang pada interval 10-13, (5) sebanyak 9 siswa (24%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali interval 5-9. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau berkategori kurang yaitu 34%.

Saran, maka peneliti menyarankan kepada siswa di SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau hendaknya mengikuti ekstrakurikuler untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Saran secara khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Diharapkan kepada guru olahraga agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran siswa dengan selalu mengecek dan mengontrol tingkat kebugaran jasmani mereka dan memberi perhatian lebih kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya yang kurang.

(2) Supaya untuk mempelajari aplikasi SIPGAR terlebih dahulu, sehingga guru bisa memperkenalkan aplikasi SIPGAR kepada siswa-siswi di sekolah, aplikasi SIPGAR merupakan aplikasi pencatatan pemeriksaan kondisi fisik seseorang yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan metode rocport. Aplikasi ini dapat diunduh di platform playstore, sehingga semakin mudah untuk guru olahraga mengontrol seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah. olahraga yang dianjurkan 30 menit perhari selama 5 hari dalam seminggu. Peneliti berharap semoga dengan pengenalan aplikasi SIPGAR dapat mendorong seluruh siswa-siswi di sekoah untuk semakin rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran dan imunitasi tubuh.