

## ABSTRAK

DIMAS ZULFAN. 2023. **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 SMA N 1 Manonjaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting untuk menunjang kesehatan dan prestasi terutama dalam bidang Olahraga. Kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kinerja fisiknya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMA N 1 Manonjaya.

Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa-Siswi kelas 10 SMA N 1 Manonjaya dengan jumlah populasi sebanyak 405 siswa dan sampel sebanyak 80 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument tes kebugaran Jasmani yang terdiri dari item tes yaitu: tes kecepatan lari *sprint* 60 meter, tes *pull up*, tes *sit up*, tes *vertical jump*, tes lari 1000/1200 meter untuk laki-laki dan perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa presentase. Hasil penelitian pada siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya Kecamatan Manonjaya dengan hasil kategori Baik Sekali (BS) terdapat 6% (5 siswa), kategori Baik (B) terdapat 21% (17 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 50% (40 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 19% (15 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 4% (3 siswa). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Manonjaya Kelas 10 berada pada kategori “Sedang”

**Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani**

## **ABSTRACT**

*DIMAS ZULFAN. 2023. **Level of Physical Fitness for Grade 10 Students of SMA N 1 Manonjaya.** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.*

*Physical fitness is an important factor to support health and achievement, especially in sports. A person's physical fitness greatly determines his physical ability to carry out daily tasks. The higher the degree of a person's physical fitness, the higher the ability of his physical performance. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the 10th grade students of SMA N 1 Manonjaya.*

*This research uses quantitative descriptive research. The population and sample of this study were 10th grade students of SMA N 1 Manonjaya with a total population of 405 and a sample of 80 students. The data collection technique in this study used physical fitness test instruments which consisted of test items, namely: 60meter sprint speed test, pull up test, sit up test, vertical jump test, 1000/1200meter run test for men and women. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with presentation in the form of percentages. The results of the research on 10th grade students of SMA Negeri 1 Manonjaya, Manonjaya District with Very Good (BS) category results were 6% (5 students), Good category (B) were 21% (17 students), Medium category (S) was 50% (40 students), for the Poor category (K) there were 19% (15 students) and for the Very Less category (KS) there were 4% (3 students). It can be interpreted that the level of physical fitness of students of SMA Negeri 1 Manonjaya Class 10 is in the "moderate" category.*

**Keywords: Physical Fitness Level, Physical Education**