

ABSTRAK

SAGARA MAHARDHIKA. 2023. **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 7 Garut**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Aktivitas gerak dan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dapat menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa, tingkat kebugaran jasmani menggambarkan kondisi fisik seseorang karena dengan kondisi fisik yang baik, maka siswa dapat melakukan aktivitas lain disekolah tanpa kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas khususnya siswa SMAN 7 Garut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Adapun populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswa SMAN 7 Garut yang berusia 16-19 tahun, dengan sampel siswa kelas X SMAN 7 Garut yang berjumlah 48 siswa yaitu 26 siswa putra dan 22 siswa putri menggunakan teknik random sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri. Hasil dari penelitian ini di analisis dengan metode deskriptif diperoleh hasil diantaranya: 0 peserta didik yang berkategori Baik sekali (BS), 0 peserta didik berkategori Baik (B), sebanyak 0 peserta didik berkategori sedang (S), 36 peserta didik berkategori kurang (K) dan 12 peserta didik berkategori kurang sekali (KS). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 7 Garut rata-rata dalam kategori kurang dengan persentase 75% dari 48 siswa.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

SAGARA MAHARDHIKA. 2023. *Profil Physical Fitness Level of Students of SMA Negeri 7 Garut*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Movement activities and activities that involve gestures can maintain and maintain the level of physical fitness of students, the level of physical fitness describes a person's physical condition because with good physical condition, students can do other activities at school without significant fatigue. This study aims to determine the level of physical fitness of high school students, especially students of SMAN 7 Garut. This research is a quantitative descriptive research using survey methods. The population in this study consisted of all students of SMAN 7 Garut aged 16-19 years, with a sample of grade X students of SMAN 7 Garut totaling 48 students, namely 26 male students and 22 female students using random sampling techniques. The instrument in this study used the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI) for ages 16-19 years consisting of 5 test items, namely: running 60 meters, body lift 60 seconds, lying sitting 60 seconds, jumping upright and running 1200 meters men and 1000 meters women. The results of this study were analyzed by descriptive method results including: 0 student in the Very Good category (BS), 0 student in the Good category (B), 0 student in the medium category (S), 36 students in the less category (K) and 12 students in the less category (KS). From these results, it can be concluded that the physical fitness level of SMAN 7 Garut is on average in the less category with a percentage of 75% of 48 students.

Keywords: *physical fitne.*