

ABSTRAK

FAJAR HIZBULLAH ALMUBARAK. 2024. **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Mengetahui kebugaran jasmani seseorang adalah sebuah langkah awal untuk mencapai tujuan terciptanya manusia yang berkualitas secara jasmani maupun rohani. Berkaitan dengan minimnya informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani khususnya di Kabupaten Kuningan, data empiris yang didapat melalui penelitian ini adalah sebuah jawaban. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan khususnya Kelas X dan XI. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa dan Siswi SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan, dengan jumlah populasi sebanyak 55.768 dan sampel sebanyak 100 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa tes yaitu: tes lari cepat sejauh 60 meter, tes angkat tubuh, tes *sit up*, tes loncat tegak, tes lari jarak menengah sejauh 1200 meter untuk laki-laki dan 1000 meter untuk Perempuan. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yaitu 0% (0 siswa) pada kategori baik sekali, 5% (5 siswa) pada kategori baik, 47% (47 siswa) pada kategori sedang, 48% (48 siswa) pada kategori kurang, 0% (0 siswa) pada kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan berada pada klasifikasi Kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SMA Sederajat, Kabupaten Kuningan

ABSTRACT

FAJAR HIZBULLAH ALMUBARAK. 2024. *Physical Fitness Level of High School Equivalent Students in Kuningan Regency*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

Knowing one's physical fitness is the first step to achieving the goal of creating human beings who are physically and spiritually qualified. Regarding the lack of information about physical fitness levels, especially in Kuningan Regency, the empirical data obtained through this research is an answer. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of high school equivalent students in Kuningan Regency, especially Classes X and XI. This research uses quantitative descriptive methods. The population and sample of this study is high school students in Kuningan Regency, with 55,768 and a sample of 100 students of population. The data collection technique in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which consists of several tests, namely: 60 meter sprint test, body lift test, sit up test, upright jump test, 1200 meter middle distance run test for men. and 1000 meters for women. The results of the physical fitness test research were 0% (0 students) in the very good category, 5% (5 students) in the good category, 47% (47 students) in the moderate category, 48% (48 students) in the poor category, 0% (0 students) in the very poor category. So it can be concluded that the average physical fitness of high school and equivalent students in Kuningan Regency is in the Poor classification.

Keywords: Physical Fitness Level, High School Equivalent Students, Kuningan Regency