

## ABSTRAK

RIZAL FAISAL BADRU YAMAN. 2023. **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 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 VII SMPN 1 Manonjaya.

Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa - Siswi kelas VII SMPN 1 Manonjaya dengan jumlah populasi sebanyak 350 siswa dan sampel sebanyak 77 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument tes kebugaran Jasmani yang terdiri dari 5 item tes yaitu: tes kecepatan lari sprint 50 m, tes *pull up*, tes *sit up*, tes *vertical jump*, tes lari 800 dan 1000m untuk laki-laki dan perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa presentase. Hasil penelitian pada Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya yakni memiliki hasil kategori Baik Sekali (BS) 4% (3 siswa), kategori Baik (B) terdapat 20% (15 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 54% (42 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 16% (12 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 6% (5 siswa). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Manonjaya Kelas VII berada pada kategori “Sedang”.

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

## ABSTRACT

RIZAL FAISAL BADRU YAMAN. 2023. *Physical Fitness Level of Class VII Students at SMPN 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 the field of sports. A person's physical fitness greatly determines their physical ability to carry out daily tasks. The higher a person's degree of physical fitness, the higher their physical performance ability. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of Class VII students at SMPN 1 Manonjaya.

This research uses quantitative descriptive research. The population and sample for this study were class VII students at SMPN 1 Manonjaya with a population of 350 students and a sample of 77 students. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument which consisted of 5 test items, namely: 50 m sprint speed test, pull up test, sit up test, vertical jump test, 800 and 1000m running test for men and women. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with presentation in the form of percentages. The results of the research on the level of physical fitness of class VII students at SMP Negeri 1 Manonjaya were that the results in the Very Good (BS) category were 4% (3 students), the Good (B) category was 20% (15 students), the Medium (S) category was 54% (42 students), for the Less (K) category there are 16% (12 students) and for the Very Less (KS) category there are 6% (5 students). It can be concluded that the physical fitness level of students at SMP Negeri 1 Manonjaya Class VII is in the "Medium" category.

Keywords: Physical Fitness Level, Physical Education