

ABSTRAK

LIA CRISTIANA. 2022. **Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi.** Jurusan Pendidikan Jasmani.Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

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. Terkait dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya khususnya pasca pandemic Covid-19. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya khususnya Kelas X. Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa – Siswi kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, dengan jumlah populasi sebanyak 467 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,tes lari 1200 meter untuk laki-laki dan 1000 meter untuk perempuan.Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa presentase.Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yaitu sebanyak 0% (0 peserta didik) pada klasifikasi baik sekali, 15% (7 peserta didik) pada klasifikasi baik, 29% (14 peserta didik) pada klasifikasi sedang, 46% (22 peserta didik) pada klasifikasi kurang, dan 10% (5 peseta didik) pada klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya berada pada klasifikasi Kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Covid, Pandemi

ABSTRACT

LIA CRISTIANA. 2022. *Physical fitness level of students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City after the Pandemic.* Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

A person's physical fitness greatly determines his physical ability in carrying out daily tasks. The higher the degree of physical fitness of a person, the higher the ability of his physical performance. Regarding the physical fitness of the students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, especially after the Covid-19 pandemic. Class X. This research uses quantitative descriptive research. The population and sample of this study were students of class X SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, with a total population of 467 and a sample of 80 students. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely: sprint running speed test 60 meters, pull up test, sit up test, vertical test, run test 1200 meters for men and 1000 meters for women. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with presentation in the form of percentages. The results of the physical fitness test are 0% (0 students) in very good classification, 15% (7 students) in good classification, 29% (14 students) in moderate classification, 46% (22 students) in the classification less, and 10% (5 students) in the very poor classification. So that it can be concluded that the average physical fitness of students at SMA Negeri 2 Tasikmalaya City is in the Less classification.

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