

ABSTRAK

MUHAMMAD ZAKI. 2023. **Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Cijeungjing Tahun Ajaran 2022/2023.** (Studi Deskriptif pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing). 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 profil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 228 peserta didik dengan jumlah sampel sebanyak 69 peserta didik. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), didalamnya terdapat beberapa item tes yaitu, Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit Reach*, *Sit Up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 Detik, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (Pacer)* untuk laki-laki dan perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan penyajian *persentase*. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yaitu sebanyak Kategori Baik Sekali terdapat 0% (0 siswa), Kategori Baik terdapat 2.9% (2 siswa), Kategori Cukup terdapat 39.1% (27 siswa), Kategori Kurang terdapat 59% (40 siswa), Kategori Sangat Rendah terdapat 0% (0 siswa). Dapat disimpulkan bahwa Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing terdapat pada Kategori “Kurang”.

Kata Kunci: Profil Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

ABSTRACT

MUHAMMAD ZAKI. 2023. *Fitness profile public junior high student 1 class 1 class 2022/2023.* (a descriptive study of second grade student of SMP Negeri 1 Cijeungjing). Department Of Physical Education. Faculty Of Teachery And Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

Physical fitness is an important factor in supporting health and excellence, especially in the field of sports. Physical fitness determines a person's physical ability to perform daily tasks. The higher the individual's physical fitness, the higher their physical performance will be. Therefore this study aims to find out the physical fitness profile of second grade students at SMP Negeri 1 Cijeungjing. This research will be a descriptive quantitative. The population in this study numbered 228 students with a sample number of 69. This research will use Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) as the instruments. This test includes several test items such as, the age index (imt), v sit reach, sit up 60 seconds, squat thrust 30 seconds, and progressive aerobic cardiovascular endurance run (pacer) for boys and girls. This study will use descriptive statistics with percentage prese to collect the data. The results of the full-fitness test is 0% (0 students), category good there are 2.9% (2 students), category enough to be 39.1% (27 students), category less to 59% (40 students), category very low to 0% (0 students). It may be concluded that the level of physical fitness profil os second grade students in SMP Negeri Cijeungjing 1 falls in the "less" category.

Keywords: *Physical Fitness Profile, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*