

ABSTRAK

RIDWAN GUNAWAN, 2025. **Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Nurul Huda**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMK Nurul Huda Panumbangan yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Didik SMK Nurul Huda Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Nurul Huda yang berjumlah 33 anak. Teknik pengambilan data 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 jump, tes lari 1200 meter untuk laki-laki dan 1000 meter untuk perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani sebanyak 27% pada klasifikasi kurang sekali, 58% pada klasifikasi kurang, 15% pada klasifikasi sedang, 0% pada klasifikasi baik, dan 0% pada klasifikasi baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMK Nurul Huda Panumbangan yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda berada pada klasifikasi kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Pondok Pesantren

ABSTRACT

RIDWAN GUNAWAN, 2025. ***Physical Fitness Level of Nurul Huda Vocational School Students Who Live at Nurul Huda Islamic Boarding School***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

The aim of this research is to find out Physical Fitness Level of Nurul Huda Vocational School Students Who Live at Nurul Huda Islamic Boarding School. The research method used in this research is quantitative descriptive research. The subject in this research were Nurul Huda Vocational School students who live at Nurul Huda Islamic Boarding School, totaling 33 children. The data collection technique in this research used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely: sprint running speed test 60 meters, pull up test, sit up test, vertical jump test, run test 1200 meters for men and 1000 meters for women. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with presentation in the form of percentages. Based on the research, the results of the physical fitness test are 27% in very poor classification, 58% in the poor classification, 15% in moderate classification, 0% in good classification, and 0% in the very good classification. So that it can be concluded that physical fitness level of Nurul Huda Vocational School students who live at Nurul Huda Islamic Boarding School is in the poor classification.

Keywords: Physical Fitness, Students, Islamic Boarding School