

ABSTRAK

Jose Efesus Surbakti 2025. **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 3 TASIKMALAYA**. Jursan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMP NEGERI 3 Tasikmalaya. Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif, subjek penelitian ini adalah murid dari SMP Negeri 3 tasikmalaya yang menjadi 50 siswa. Dalam penelitian ini cara mengambil sample dengan teknik proportional random sampling. Teknik pengumpulan data ini menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes antara lain: lari cepat 50 meter, gantung sikut, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak sedang 1000 meter. Kemudian untuk mengolah data penelitian menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang di tuangkan presetase. Subjek penelitian ini dilakukan pada siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya yang usia 13-15 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian mulai dari pengumpulan data, pengeolahan data, analisis data, maka dalam penelitian ini di peroleh tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Tasikmalaya berada pada klasifikasi baik sekali 0% atau 0 orang, baik 4% atau 2 orang, sedang 84% atau 42 orang, kurang 12% atau 6 orang, kurang sekali 0% atau 0 orang. dapat di simpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 3 Tasikmalaya pada kategori “Sedang” dalam norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

Jose Efesus Surbakti 2025. PHYSICAL FITNESS LEVEL AT SMP NEGERI 3 TASIKMALAYA. Physical Education Department, Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the level of physical fitness in SMP NEGERI 3 Tasikmalaya. The research used was descriptive quantitative method, the subject of this study were students from SMP Negeri 3 Tasikmalaya which became 50 students. In this study how to take sample with proportional random sampling technique. This data collection technique uses a test, namely the Indonesian physical fitness test (TKJI) which consists of 5 tests including: 50 meters sprint, elbow hanging, lying sitting, jumping upright, and 1000 meters medium distance running. Then to process the research data using descriptive statistical data analysis techniques that are poured presetase. The subject of this research was conducted on students at SMP Negeri 3 Tasikmalaya aged 13-15 years. Based on the results of research ranging from data collection, data processing, data analysis, then in this study obtained the level of physical fitness of SMP Negeri 3 Tasikmalaya students in the classification of excellent 0% or 0 people, good 4% or 2 people, moderate 84% or 42 people, less 12% or 6 people, very less 0% or 0 people. it can be concluded that the level of physical fitness at SMP Negeri 3 Tasikmalaya in the "Moderate" category in the norms of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

Keywords: *Physical Fitness, Education*