

ABSTRAK

REHVA FAUZIAH. 2026. **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi yang digunakan adalah murid kelas X SMA Negeri 2 Ciamis yang berjumlah 469 murid dan menggunakan sampel berjumlah 216 murid dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah terstandarisasi dan disusun oleh Kemendiknas, Dengan kategori usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 tes di antaranya: Lari cepat 60 meter, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertikal Jump* dan Lari jarak sedang 1000 dan 1200 meter. Untuk mengelola data peneliti menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang dituangkan kedalam presentase. Berdasarkan dari penelitian mulai dari pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data, maka dalam penelitian ini di peroleh tingkat Kebugaran Jasmani Murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis berada pada klasifikasi “Baik Sekali” sebesar 0% (0 murid), kategori “Baik” sebesar 1% (2 murid), kategori “Sedang” sebesar 38% (83 murid), kategori “Kurang” sebesar 61% (131 murid) dan kategori “Kurang Sekali” sebesar 0% (0 murid). Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis berada pada rata-rata kategori “Kurang” hasil penelitian ini menekankan perlunya peningkatan kebugaran jasmani siswa untuk mendukung kesehatan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun di kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Survei

ABSTRACT

REHVA FAUZIAH. 2026. *Survey of Physical Fitness Levels of 10th Grade Students at SMA Negeri 2 Ciamis. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.*

This study aimed to determine the physical fitness level of Grade X students at SMA Negeri 2 Ciamis. A descriptive quantitative method was employed. The study population consisted of 469 Grade X students, with a sample of 216 students selected using stratified random sampling. Data collection utilized the standardized Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) developed by the Ministry of National Education; this test covers the 16–19 age group and comprises five components: a 60-meter sprint, pull-ups, sit-ups, a vertical jump, and a middle-distance run (1,000 meters for females and 1,200 meters for males). Descriptive statistical analysis, expressed in percentages, was used to process the data. The results—derived from data collection, processing, and analysis—showed the following physical fitness classifications for the students: "Excellent" at 0% (0 students), "Good" at 1% (2 students), "Average" at 38% (83 students), "Poor" at 61% (131 students), and "Very Poor" at 0% (0 students). It can be concluded that the physical fitness level of Grade X students at SMA Negeri 2 Ciamis falls, on average, into the "Poor" category; the findings highlight the need to improve student physical fitness to support their health, both within the school environment and in their daily lives.

Keywords: Physical Fitness, survey