

ABSTRAK

MUHAMMAD ILHAM RYANDRI, NIM 6143111049 Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-siswi SMAN 1 Padang Tualang Kabupaten Langkat Tahun 2020. (Pembimbing ASEP SUHARTA)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa – siswi SMAN 1 Padang Tualang Kabupaten Langkat Tahun 2019, dengan melalui data penelitian total sampel 106 orang.

Metode penelitian yang digunakan adalah Survey. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010 , dengan komponen kesegaran jasmani yang diukur adalah kecepatan dengan lari 60 meter bagi putra, bagi putri 50 meter, kekuatan dan daya tahan otot lengan dengan tes pull up bagi putra, bagi putri tes gantung siku tekuk, daya ledak dengan tes loncat tegak dan daya tahan kardiovaskuler dengan tes lari 1200 meter bagi putra, bagi putri lari 1000 meter.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada sampel menyimpulkan bahwa “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-Siswi SMAN 1 Padang Tualang Kabupaten Langkat Tahun 2019” sebagian besar masih “Kurang” terdiri dari 8,50% (9 orang) yang memperoleh tingkat kesegaran jasmani “Sedang”, 49,05 (45 orang) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani “Kurang”.