

ABSTRAK

JIKI HAPOSAN DAMANIK. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Se Kabupaten Simalungun. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 2023.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi kebugaran siswa di Kabupaten Simalungun. Metode penelitian ini adalah penelitian deskripsi. Sementara sampel penelitian di random dengan menggunakan rumus slovin dan terdapat 100 orang sampel penelitian siswa SMP di Kabupaten Simalungun. Instrumen yang digunakan adalah Tes TKJI Usia 13-15 Tahun. Teknik analisis data yang digunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian kebugaran jasmani diperoleh jumlah nilai adalah 1280 dengan rata-rata 12,8. Untuk kategori baik sekali diperoleh 0 orang, kemudian kategori baik 2 orang (2%), untuk kategori sedang diperoleh 41 orang (41%), kemudian kategori kurang 46 orang (46%), dan kategori kurang sekali diperoleh 11 orang (11%). Saran dalam penelitian ini bahwa Dinas Pendidikan Kabupaten Simalungun, Dispora Kabupaten Simalungun dan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Simalungun agar bekerja sama untuk melakukan tes TKJI secara rutin setiap tahunnya, data ini sebagai acuan dalam mengidentifikasi bakat siswa, mengidentifikasi kebugaran dan Kesehatan siswa serta sebagai acuan dalam menyusun materi belajar pendidikan jasmani.

Kata Kunci : Kebugaran, TKJI, Kabupaten Simalungun.

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRACT

JIKI HAPOSAN DAMANIK. Level of Physical Fitness of Students in Simalungun Regency. Faculty of Sport Science. Health and Recreation Physical Education, 2023.

The problem in this study is the lack of fitness conditions of students in Simalungun Regency. This research method is descriptive research. While the research sample was randomized using the slovin formula and there were 100 samples of junior high school students in Simalungun Regency. The instrument used is the 13-15 Years Old TKJI Test. The data analysis technique used is percentage. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that the results of physical fitness research obtained a total value of 1280 with an average of 12.8. For the excellent category, 0 people were obtained, then 2 people (2%) for the good category, 41 people (41%) for the moderate category, then 46 people (46%) for the poor category, and 11 people (11%) for the very poor category. . The suggestion in this study is that the Simalungun Regency Education Office, Simalungun Regency Dispora and physical education teachers in Simalungun Regency work together to carry out TKJI tests regularly every year, this data is a reference in identifying student talents, identifying student fitness and health as well as a reference in compiling physical education learning materials.

Keywords: Fitness, TKJI, Simalungun Regency.

THE
Character Building
UNIVERSITY