

ABSTRAK

Waristanta Barus, (NIM 61931111008). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VI SDN 101791 Desa Sigara-gara. (Pembimbing Skripsi: Iwan Saputra) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kondisi fisik setiap individu karena memiliki kebugaran jasmani yang optimal memudahkan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan tetap energik. Sama halnya dengan siswa, memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat membantu mereka dalam belajar di sekolah tanpa mengalami kelesuan atau kelelahan baik di dalam maupun di luar kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 101791. Studi ini dilakukan di sekolah yaitu SDN 101791 Desa Sigara-gara, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 101791 Desa Sigara-gara adalah sebagai berikut: ada 9 siswa (45%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali", ada 11 siswa (55%) yang termasuk dalam kategori "baik" dalam tingkat kebugaran. Ada 0 siswa (0%) yang termasuk dalam kategori "sedang", 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang", dan 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang sekali". Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 101791 Desa Sigara-gara berada dalam kategori Baik.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SDN 101791 desa sigara-gara

ABSTRACT

Waristanta Barus, (NIM 61931111008). Level Of Physical Fitness SDN 101791 desa sigara-gara high school students in Deli Serdang Regency. (Mentor: Iwan Saputra) Thesis: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

Physical fitness is an important aspect of the physical condition of each individual because having optimal physical fitness makes it easier to carry out daily activities and remain energetic. Likewise with students, having good physical fitness really helps them study at school without experiencing lethargy or fatigue both inside and outside the classroom. This study aims to evaluate the level of physical fitness of junior high school students in Medan City Regency. This study was conducted in 1 school, namely SDN 101791 . Quiz bars, with a total sample size of 60 students. The research method used is descriptive-quantitative. Based on data analysis, it was found that the percentage level of physical fitness of SDN 101791 was as follows: 45% for the "Very Good" category, 55% for the "Good" category, 0% for the "Moderate" category, 0% for the "Poor" category ", and 0% for the "Less Once" category. Thus, the conclusions from this research and data analysis show that the level of physical fitness of SDN 101791 High School students in SDN 101791 is included in the "Good" category.

Keyword : Physical Fitness, Medan, School, SDN 101791