

ABSTRAK

Johan Tambunan, (NIM 6213311052). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Namorambe di Deli Serdang. (Pembimbing Skripsi: Suprayitno) 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 SMP di Kabupaten Deli Serdang. Studi ini dilakukan di sekolah yaitu SMA Negeri 1 Namorambe, dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Namorambe di Deli Serdang adalah sebagai berikut: 16,66% yang termasuk dalam kategori "baik sekali" dan 21,66% yang termasuk dalam kategori "baik" dalam tingkat kebugaran. 23,33% yang termasuk dalam kategori "sedang", 28,33% dalam kategori "kurang", dan 10,02% dalam kategori "kurang sekali" Dengan demikian, simpulan dari penelitian dan analisis data ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Namorambe di Deli Serdang termasuk dalam kategori "Kurang".

Kata Kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SMA, Namorambe, Deli Serdang*



ABSTRACT

Johan Tambunan, (NIM 6213311052). Level Of Physical Fitness Namorambe 1 Senior high school students in Deli Serdang Regency. (Mentor: Suprayitno) Thesis: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2023.

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 Deli Serdang Regency. This study was conducted in 1 school, namely Namorambe 1 Public High School. 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 junior high school students in Deli Serdang was as follows: 16,66% for the "Very Good" category, 21,66% for the "Good" category, 23,33% for the "Moderate" category, 28,33% for the "Poor" category ", and 10,02% for the "Less Once" category. Thus, the conclusions from this research and data analysis show that the level of physical fitness of Namorambe 1 Senior High School students in Deli Serdang is included in the "Less" category.

Keyword : Physical Fitness, Namorambe, Senior High School, Deli Serdang

