

ABSTRAK

TEGUH SAPUTERA, Nim 6141111090 “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2018/ 2019”

Pembimbing : MUHAMMAD CHAIRAD
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian ini di laksanakan pada Tanggal 22 November 2018 di lapangan SSB sampali, dan di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 72 siswa yang terdiri dari 23 siswa putra dan 49 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 16-19 Tahun untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan hasil penelitian ini menunjukkan tidak ditemukan tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali 0 atau 0,00%, Kategori Baik terdapat 1 orang atau 1,39%, Kategori Sedang terdapat 37 orang atau 51,39%, Kategori Kurang terdapat 33 orang atau 45,83%, Kategori Kurang Sekali terdapat 1 orang atau 1,39%. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan adalah 13,40 berada pada kategori Kurang

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan

THE
Character Building
UNIVERSITY