ABSTRAK

Aby Girl Nurfariza Yazreen Br Kembaren, NIM: 6213311073. 2025. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding". (Pembimbing Skripsi : Afri Tantri).
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2025.

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness.* Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani sangat mempengaruhi seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik mau pun non fiisk. Kemajuan teknologi yang di capai saat ini, dapat menyebabkan anak- anak kurang gerak.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding. Populasi sebanyak 15 kelas yaitu 150 siswa. Sampel 30 siswa penelitian yang di gunakan adalah *simple random sampling*, terdiri dari 5 kelas yaitu kelas IX 1,IX 2,IX 3,IX 4 dan IX 5. Teknik pengambilan data penelitian ini merupakan istrument tes kebugaran jasmani yang terdiri dari item tes yaitu: tes kecepatan lari sprint 50 meter, tes pull up, tes sit up, tes vartical jump, tes lari 1000 meter untuk laki-laki dan 800 meter buat perempuan.

Hasil analisis menunjukan dari 15 orang siswa putra yang si survey, berada pada 1 orang siswa atau 7% katagori baik sekali, ada 4 orang siswa atau 27% katagori baik, ada 5 orang siswa atau 32% katagori sedang, ada 4 orang siswa atau 27% katagori kurang, dan ada 1 oarang siswa atau 7% katagori kurang sekali, begitu pun dengan siswa perempuan. Hasil dari 15 siswa perempuan, 1 orang atau 7% berada pada kategori baik sekali, 4 orang atau 27% berada pada kategori baik, 5 orang atau 32% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 27% berada pada kategori kurang dan 1 orang atau 7% berada pada kategori kurang sekali. Terdapat hasil analisis keseluruhan 30 siswa putra dan putri menunjukkan 2 orang atau 7% berada pada kategori baik sekali, 8 orang atau 27% berada pada kategori baik, 10 orang atau 32% dalam kategori sedang, 8 orang atau 27% kategori kurang, dan 2 orang atau 7% dalam kategori kurang sekali.

Sehingga dapat di tarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Mardingding berada pada klasifikasi sedang.

Kata Kunci : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Aby Girl Nurfariza Yazreen Br Kembaren, ID Number: 6213311073. 2025. "Physical Fitness Level of Ninth Grade Students at SMP Negeri 2 Mardingding". (Thesis Supervisor: Afri Tantri). Thesis: Faculty of Sport Science, State University of Medan 2025.

Physical fitness is a translation of the term Physical Fitness. In daily life, physical fitness greatly influences a person's ability to carry out both physical and non-physical activities. The technological advancements achieved today can lead to children being less physically active.

The purpose of this study is to find out the level of physical fitness of Grade IX students at SMP Negeri 2 Mardingding. The population consisted of 15 classes, totaling 150 students. The sample consisted of 30 students, selected using simple random sampling, taken from five classes: IX-1, IX-2, IX-3, IX-4, and IX-5. The data collection technique used in this study was a physical fitness test instrument consisting of test items: 50-meter sprint speed test, pull-up test, sit-up test, vertical jump test, and a 1000-meter run for boys and 800-meter run for girls.

The analysis results showed that from the 15 male students surveyed, 1 student or 7% was in the "very good" category, 4 students or 27% in the "good" category, 5 students or 32% in the "moderate" category, 4 students or 27% in the "poor" category, and 1 student or 7% in the "very poor" category. Similarly, for female students, 1 student or 7% was in the "very good" category, 4 students or 27% in the "good" category, 5 students or 32% in the "moderate" category, 4 students or 27% in the "poor" category, and 1 student or 7% in the "very poor" category. The overall analysis results from 30 male and female students showed that 2 students or 7% were in the "very good" category, 8 students or 27% in the "good" category, 10 students or 32% in the "moderate" category, 8 students or 27% in the "poor" category, and 2 students or 7% in the "very poor" category.

Thus, it can be concluded that the average physical fitness of Grade IX students at SMP Negeri 2 Mardingding falls into the moderate classification.

Keywords: Physical Fitness Level Profile