

*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota
Jambi*

Muhammad Syarip Irwansyah

**Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jambi**

Syaripirwansyah160302@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti merupakan pengertian dari kebugaran jasmani. Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 15 Kota Jambi pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 dengan tujuan mengetahui Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan metode tes dan pengukuran. Data penelitian di peroleh melalui pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah data di peroleh kemudian di analisis secara kuantitatif, yaitu data di sajikan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 2 siswa (7,40%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 14 siswa (51,85%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 7 siswa (25,92 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 4 siswa (14,81 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 15 Kota Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Dari hasil penelitian ini di sarankan bagi para siswa SMP Negeri 15 Kota Jambi terkhususnya bagi siswa kelas VII, di harapkan selalu menjaga kebugaran serta melakukan aktifitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Para siswa juga di sarankan untuk melaksanakan pola hidup sehat dengan cara makan makanan yang mengandung gizi serta vitamin, rajin melakukan olahraga, serta menghindari obat-obat terlarang yang dapat merusak kebugaran tubuh mereka. Untuk guru dan orang tua, agar melihat hasil penelitian ini menjadi tolak ukur bagi keadaan Tingkat kebugaran jasmani siswa maupun anak mereka. Bagi guru olahraga, agar dapat mengontrol serta mengawasi siswa nya dalam segi kebugaran jasmani di dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah.

Kata Kunci: Survei, kebugaran jasmani.