

ABSTRAK

Muhammad Ichsan R. 2024. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi*. Skripsi Jurusan Pendidik-an Olahraga dan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr Palmizal A, S. Pd., M.Pd., (II) Sri Murniati, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : *Kebugaran jasmani, Siswa, Pembelajaran.*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap performa siswa, mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Baiturrahim Jambi, mengetahui berapa persen siswa SMP Baiturrahim Jambi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Korem 042/GAPU Kota Jambi. Subjek penelitian ini yaitu Siswa Putra SMP Baiturrahim Kota Jambi Usia 13 – 15 Tahun. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian secara observasi langsung

Berdasarkan hasil tabel norma, diperoleh data yaitu: 0 orang siswa (0%) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 orang atlet (0%) dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik, pada kategori sedang terdapat 9 orang siswa (36%), 14 orang siswa (56%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 2 orang siswa (8%) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Baiturrahim kota Jambi usia 13 – 15 Tahun mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

Bagi Siswa putra SMP Baiturrahim Kota Jambi usia 13 – 15 Tahun disarankan untuk mengikuti pembelajaran dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh sesuai dengan arahan atau instruksi guru, mengatur waktu istirahat dengan baik, menjaga pola makan, dan sebagainya agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih dan bisa berprestasi baik di tingkat daerah hingga internasional.