

ABSTRAK

Aziz Yulius. 2025. **“Survey Kebugaran Jasmani Siswa SMPS AL FALAH Kelas VII VIII dan IX Kota Jambi”**. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II) Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa, SMPS AL FALAH*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMPS Al Falah, Kota Jambi melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 50 siswa yang terdiri dari 30 laki-laki dan 20 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki didominasi oleh kategori sedang hingga kurang, dengan rincian 36,66% dalam kategori sedang, 50% kurang, dan 13,33% sangat kurang (rata-rata nilai 12,30 poin). Sementara itu, sebagian besar siswa perempuan berada pada kategori kurang (95%) dan sangat kurang (5%), dengan rata-rata nilai 10,90 poin. Analisis per indikator menunjukkan bahwa pada siswa laki-laki, kecepatan lari 50 meter tergolong cukup baik, dengan 70% berada pada kategori baik dan sangat baik. Namun, daya tahan lari 1000 meter tergolong sangat rendah, dengan 73,33% berada pada kategori sangat kurang. Pada siswa perempuan, kekuatan otot lengan seluruhnya berada dalam kategori sedang, sementara daya tahan lari 800 meter menunjukkan hasil yang sangat rendah, di mana 100% siswa masuk dalam kategori sangat kurang. Secara keseluruhan, mayoritas siswa di SMP Al Falah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal, terutama dalam aspek daya tahan. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi pendidikan jasmani yang lebih terstruktur, peningkatan aktivitas fisik secara rutin, serta promosi gaya hidup sehat di kalangan siswa.

ABSTRAK

Aziz Yulius. 2025. "*A Physical Fitness Survey of Grade VII VIII and IX Students at SMPS AL FALAH Jambi City*". Study Program of Sport and Health Education, FKIP, Jambi University, Supervisor (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. Supervisor (II) Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Physical Fitness, Student, SMPS AL FALAH

This study aims to describe the physical fitness level of students in grades VII, VIII, and IX of SMPS Al Falah, Jambi City through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The study used a quantitative descriptive approach with a survey method, involving 50 students consisting of 30 boys and 20 girls. The results showed that the physical fitness of male students was dominated by the moderate to poor category, with a distribution of 36.66% moderate, 50% poor, and 13.33% very poor (an average of 12.30 points). Meanwhile, the majority of female students were in the poor (95%) and very poor (5%) categories with an average of 10.90 points. Analysis per indicator showed that in male students, the 50 m running speed was relatively good (70% were in the good and very good categories), but the 1000 m running endurance was very low with 73.33% in the very poor category. In female students, the arm muscle strength was entirely in the moderate category, while the 800 m running endurance showed 100% in the very poor category. Overall, the majority of Al Falah Middle School students have suboptimal physical fitness levels, particularly in endurance. These findings underscore the need for more structured physical education interventions, increased routine physical activity, and the promotion of healthy lifestyle habits among students.