

ABSTRAK

Muhammad Salman. 2025. “**Survei Kebugaran Jasmani Siswa/I Kelas VII SMPN 16 Kelas Kota Jambi**”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd Pembimbing (II) David Iqroni, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa, SMPN 16 Kota Jambi*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas VII di SMPN 16 Kota Jambi melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 80 siswa yang terdiri dari 30 laki-laki dan 50 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki didominasi oleh kategori sedang hingga kurang, dengan rincian 40% dalam kategori sedang, 60% kurang, dan dengan rata-rata nilai 13,03 poin. Sementara itu, sebagian besar siswa perempuan berada pada kategori sedang (6%) dan kurang (88%), dengan rata-rata nilai 11,32 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 76,7% berada pada kategori kurang dan 23,3% berada pada katagori 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 SMPN 16 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.

ABSTRACT

Muhammad Salman . 2025. “ **Survei Fitness Physical Students of Class VII of SMPN 16 Kota Class Jambi** ”. Program Studies Education Sports and Health, Faculty of Teacher Training and Education, Jambi University, Supervisor (I) Ahmad Muzaffar , S.Pd., M.Pd Supervisor (II) David Iqroni , S.Pd., M.Pd

Say key: *Fitness Physical, Student, SMP N 16 Jambi City*

This study aims to describe the level of physical fitness of all Seventh-grade students at SMP N 16 Jambi City through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). This study used a quantitative descriptive approach. with method survey, involving 80 student Which consists of from 30 men and 50 Woman. Results study show that level fitness The physical condition of male students is dominated by the moderate to poor category, with details 40 % in the moderate category, 60 % less, and with an average value of 13.03 points . Meanwhile, the majority of female students are in the moderate category (6 %) and less (88 %), with an average value of 1.32 points . Analysis per indicator shows that in male students, the 50 meter running speed classified as Enough Good, with 70% is at on category Good And very okay. However, Power stand run 1000 meters classified as very low, with 76.7 % are in the less category and 23.3% are in the category very less . In female students, the overall arm muscle strength was in the moderate category, while the 800 meter running endurance showed results Which very low, in where 100% student enter in very poor category. Overall, the majority of students at SMP N 16 have less than optimal levels of physical fitness, especially in terms of endurance. This finding emphasizes the importance of more structured physical education interventions, improvement activity physique in a way routine, as well as promotion style life healthy among students.