

ABSTRAK

Ade Arif Aji Nanda, 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa terlihat mudah letih dalam olahraga, kurang maksimalnya kecepatan siswa dalam menggiring bola dan kurangnya kekuatan siswa dalam menendang bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi dengan jumlah populasinya sebanyak 25 orang. Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani atlet yaitu lari 1000 meter, Lari 50 meter, angkat tubuh, baring duduk dan loncat tegak. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani atlet kategori sedang 11 orang dengan persentase 44% dan kurang 14 orang dengan persentase 56%, setelah diolah dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani atlet dengan nilai 9,94 atau terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 56%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi pada taraf kurang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani.

ABSTRACT

Ade Arif Aji Nanda, 2018. Level of Physical Freshness of Extracurricular Students Football SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

The problem in this research is the students look easy tired in sports, less the maximum speed of students in dribbling and lack of strength of students in kicking the ball. This study aims to determine the level of physical fitness of students extracurricular sepabola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kuantan Singingi Regency. The form of this research is a descriptive study with a population of students extracurricular sepabola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kuantan Singingi regency with a population of 25 people. The sample in this research is obtained based on porposive sampling technique. So the sample in this study amounted to 25 people. Instruments performed in this study is a physical fitness test athletes that run 1000 meters, Run 50 meters, lift the body, sitting and jumping limbs upright. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study obtained the level of physical fitness athletes category medium category 11 people with percentage of 44% and less 14 people with 56% percentage, after processed with statistics then the physical fitness level of athletes with a value of 9,94 or located at intervals 10-13 with a percentage of 56%. Based on the results of research conducted, it can be concluded that the level of physical fitness of extracurricular students sepabola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kuantan Singingi Regency at the level of less.

Keywords: Level of Physical Freshness.