

ABSTRAK

Dwi Budianto. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru yang terdiri 30 orang siswa. Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil siswa putra kelas VIIA sesuai dengan izin yang diberikan oleh Kepala Sekolah. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah **15 orang siswa**. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan instrumen norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIIA di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru tergolong **Kurang**.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani



ABSTRACT

Dwi Budianto. 2018. Level of Physical Fitness for Grade VII Students at Smart Indonesia School Pekanbaru.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in class VII students at SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were seventh grade students at SMP Smart Indonesia School Pekanbaru consisting of 30 students. The sampling technique used was purposive sampling, namely sampling with certain considerations, the consideration in this study was to take male students of class VIIA according to the permission given by the Principal. Thus the sample in this study were 15 students. The data analysis technique used is the conversion of test scores based on the instrument of physical fitness test norms. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the Level of Physical Fitness of Students in Class VIIA in SMP Smart Indonesia School Pekanbaru is classified as Less.

Keywords: Physical Freshness

