

ABSTRAK

Ekho Saputra, 2018: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Handayani Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU tingkat kesegaran jasmani siswa kurang baik, ini terlihat pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak ditemukan beberapa masalah diantaranya masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus, kebanyakan pemain mudah letih, kurangnya kecepatan, kurang dan lemahnya komponen kondisi fisik tersebut kemungkinan tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik.

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, populasi penelitian ini adalah siswa putra yang berumur 16-19 tahun siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU sebanyak 24 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,23 dan dalam persentase 68%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU berada dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Ekho Saputra, 2018: Level of Physical Freshness of Extracurricular Student Football Sma Handayani Pekanbaru.

Based on the results of temporary observations that the authors do on students extracurricular football SMA PEKANBARU HANDAYANI physical fitness level less good students, this is seen at the time ekstrakurikuler activities take place. There are still many problems, including many students who are exhausted, so students can not play well, most players are easily tired, lack of speed, less and weak component of the physical condition is likely to lack of good physical fitness.

The method of this research is descriptive research, the population of this study is students 16-19 years old students extracurricular football SMA HANDAYANI PEKANBARU as many as 24 people. Data collection technique used is physical fitness test.

Based on the results of research and analysis of data that have been proposed, the physical fitness level score obtained 12.23 and in percentage 68%. So it can be concluded that the level of physical fitness of students extracurricular soccer SMA HANDAYANI PEKANBARU are in the category less.

Keyword: Level of Physical Freshness