

ABSTRAK

PERAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 LIMAU KECAMATAN LIMAU KABUPATEN TANGGAMUS

Oleh

DIVYA ZUHRA RAHMAWATI

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan keadaan kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 164 siswa, terdiri dari 70 putra dan 94 putri. Data dikumpulkan melalui tes *Multistage Fitness Test (Bleep Test)* untuk kebugaran jasmani. Angket dan Wawancara untuk data aktivitas fisik. Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan pada tingkat kurang. Sedangkan aspek aktivitas fisik pada umumnya menunjukkan kegiatan yang beragam tetapi tidak nampak kegiatan yang bersifat fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Simpulan dari penelitian ini adalah (1) Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII SMPN 2 Limau rendah (kurang), (2) Sebagian besar Aktivitas fisik sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah siswa SMP Negeri 2 Limau rata-rata “kurang” disebabkan yang bersifat fisik tidak ada, dan (3) Karena sebagian besar siswa tidak mengikuti kegiatan yang bersifat fisik maka berpengaruh pula terhadap tingkat kebugaran jasmani pun kurang.

Kata Kunci : aktivitas fisik, kebugaran jasmani.

ABSTRACT

THE ROLE OF FAITH FITNESS ON PHYSICAL ACTIVITIES OF CLASS VIII STUDENTS OF STATE 2 NATIONAL SCHOOL, LIMAU, KECAMATAN LIMAU, TANGGAMUS DISTRICT

By

DIVYA ZUHRA RAHMAWATI

The purpose of this study was to describe the state of physical fitness for physical activity, both at school and outside of school in class VIII State Middle School 2 Limau. The method used is descriptive quantitative. The research subjects were 164 students, consisting of 70 sons and 94 daughters. Data was collected through the Multistage Fitness Test (Bleep Test) for physical fitness. Questionnaires and Interviews for physical activity data. The physical fitness test results show at a lesser level. While aspects of physical activity in general indicate activities that are diverse but do not appear physical activities, both at school and outside of school. The conclusions of this study are (1) The level of physical fitness possessed by Grade VIII students of SMPN 2 Limau is low (less), (2) Most daily physical activities, both at school and outside of school, Limau Public Middle School "Less" is caused by physical ones that do not exist, and (3) Because most students do not participate in physical activities, it also affects the level of physical fitness is lacking.

Keywords: *physical activity, physical fitness*