

ABSTRAK

KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 37 BANDAR LAMPUNG DI MASA ERA NEW NORMAL

Oleh

REVI ADITYA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal, yang mana dasarnya adalah belum adanya penelitian tentang kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey langsung di lapangan. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung, dengan jumlah 50 siswa dan 50 siswi. Teknik pengambilan data menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang terdiri dari 5 instrumentes yaitu: lari 50 meter, angkat badan (*pull up*), baring duduk (*situp*), Loncattegak (*vertical jump*), lari 1200 meter siswa dan lari 800 meter siswi.

Hasil penelitian terhadap kebugaran jasmani siswa – siswi SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal secara keseluruhan dari instrument penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak siswa – siswi 50% kelas 7 dan siswa – siswi 60% kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang. Pada instrument lari 50m siswa – siswi kelas 7 mempunyai 32% nilai klasifikasi sedang dan siswa – siswi kelas 8 mempunyai 44% nilai klasifikasi sedang, untuk nilai *pull up* 76% kelas 7 mempunyai klasifikasi nilai sedang sedangkan siswa – siswi kelas 8 mempunyai 86% nilai klasifikasi sedang, pada nilai *sit up* nilai tertinggi berada pada klasifikasi baik sebesar 62% untuk siswa – siswi kelas 7 sedangkan siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi sedang sebesar 48%, pada test *vertical jump* untuk siswa – siswi kelas 7 mempunyai klasifikasi nilai kurang sebesar 62% dan siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang sebesar 72%. Pada nilai lari jarak 1200 m siswa dan 800 m siswi hampir semua siswa – siswi kelas 7 dan 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang sekali yang tertinggi yaitu 94% untuk kelas 7 dan 92% untuk kelas 8.

Kata kunci: kebugaran jasmani, era new normal

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS OF SMPN 37 BANDAR LAMPUNG GRADE 7th AND 8th STUDENTS IN THE NEW NORMAL PERIOD

By

REVI ADITYA

This study aims to determine the level of physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students in the new normal period, which there is no research on the physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students.

This research is a descriptive study using a direct survey method in the field. The subjects of this study were students in grades 7th and 8th of SMPNegeri 37 Bandar Lampung, totaling 50 male students and 50 female students. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument in 2010 which consisted of 5 test instruments, namely: 50 meters running, lifting body (pull up), lying down (sit up), Jumping straight (vertical jump), 1200 meters running for male students and 800 meters running for female students.

The results of the research on the physical fitness of the students of SMPN 37 Banda Lampung in the new normal era as a whole from the research instrument the extent of the students - 50% of 7th graders and 60% of 8th graders students had less classification scores. In the 50m running instrument, 7th grade students have 32% moderate scores and 8th grade students have 44% moderate scores, for pull ups 76% 7th grade has a classification while 8th grade students have 86% moderate classification scores, at the highest score sit ups are in the good classification of 62% for grade 7th students while grade 8th students have a moderate classification value of 48%, in the vertical jump test for grade 7th students have a less classification of 62% and students – 8th grade students have a less classification score of 72%. In the 1200m and 800m distance running, almost all students in grades 7th and 8th had the highest classification score of 94% for grade 7 and 92% for grade 8.

Keywords: *physical fitness, new normal period*