

## ABSTRAK

### PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 31 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

OLEH

MUHAMMAD RUHUL AZIZ

Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Data hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dengan jumlah 80 siswa. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 12,5% (10 siswa), kategori “kurang” sebesar 45% (36 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,8% (27 siswa), kategori “baik” sebesar 8,8% (7 siswa), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori “sangat baik” (0%). Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung berada di tingkat kurang. Implikasi penelitian ini adalah tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori kurang (K) menurut tabel norma TKSI.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, survei, TKSI.

## **ABSTRACT**

### **PHYSICAL FITNESS PROFILE OF CLASS VII STUDENTS OF SMPN 31 BANDAR LAMPUNG IN 2024**

*By*

**MUHAMMAD RUHUL AZIZ**

*The survey on the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung aims to describe the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung. The method used in this research is a survey method. The result data used in this research is descriptive-quantitative, which was collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) norm test instrument. The research used a purposive sampling technique on class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung, with a total of 80 students. The results showed that students in the "very poor" category were 12.5% (10 students), the "poor" category was 45% (36 students), the "medium" category was 33.8% (27 students), the "moderate" category was 33.8% (27 students), the "good" category" was 8.8% (7 students), and there were no students in the "very good" category (0%). Based on the research results, the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung is at a low level. The implication of this research is a growing sense of awareness for class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung to continue to improve their physical fitness. The conclusion from this research is that class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung show that their level of physical fitness tends to be in the poor category (K) according to the TKSI norm table.*

**Keywords:** *physical fitness, survey, TKSI.*