

ABSTRAK

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024

Oleh

FEMAS ARIYANSYAH

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis profil tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Pesawaran berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 726 siswa, dengan teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 88 siswa yang berasal dari kelas X, XI, dan XII. Berdasarkan temuan yang diperoleh, diketahui bahwa bahwa sebanyak 27 siswa (30,68%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik, 50 siswa (56,82%) berada dalam kategori sedang, dan 11 siswa (12,50%) berada dalam kategori kurang. Tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali" karena banyak yang kurang maksimal dalam mengikuti tes. Hasil angket mengenai aktivitas fisik dan olahraga, pola makan serta kebiasaan hidup menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani melalui program pendidikan jasmani yang lebih efektif serta penerapan pola hidup sehat.

Kata kunci: kebugaran jasmani, aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan hidup.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL PROFILE OF STUDENTS OF MAN 1 PESAWARAN IN 2024

By

FEMAS ARIYANSYAH

This study aims to analyze the physical fitness profile of MAN 1 Pesawaran students based on the results of the Indonesian Student Fitness Test and the influencing factors. This research uses a descriptive quantitative method. The population in this study consisted of 726 students, with the sampling technique used being Simple Random Sampling, resulting in a sample of 88 students from grades X, XI, and XII. The results showed that 27 students (30.68%) had a physical fitness level in the good category, 50 students (56.82%) were in the moderate category, and 11 students (12.50%) were in the poor category. No students achieved the "Very Good" category because many did not maximize their effort during the test. The questionnaire results regarding physical activity and sports, dietary patterns, and lifestyle habits indicate that these factors play a role in determining students' physical fitness levels. Therefore, it is necessary to raise awareness of the importance of physical fitness through more effective physical education programs and the implementation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical fitness, physical activity, dietary patterns, lifestyle habits.