

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG

Oleh

RAHMAT RIYADI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Metode Penelitian menggunakan jenis penelitian yaitu *deskriptif kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung yang berjumlah 353 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil melalui teknik *random sampling* sebanyak 72 siswa dengan 36 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang diterbitkan oleh (kemdikbud.go.id) yang merupakan suatu rangkaian dan didukung dengan menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar dari 72 (100%) siswa ekstrakurikuler terdapat 1 (1%) siswa berkategori baik sekali, 20 (28%) siswa berkategori baik, 34 (47%) siswa berkategori sedang, 15 (21%) siswa berkategori kurang, dan 2 (3%) siswa berkategori kurang sekali. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dilihat dari angket sebagai faktor pendukung bahwa siswa masih kurang memperhatikan kualitas tidur, pola makan yang seimbang, serta masih jarang melakukan olahraga untuk menjadikan kualitas hidup yang optimal. Namun masih ada beberapa siswa yang menerapkan kualitas tidur yang baik, pola makan yang baik dan rajin melakukan kegiatan olahraga.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, TKSI, ekstrakurikuler

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF EXTRACURRICULAR STUDENTS AT AL-KAUTSAR SENIOR HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG

BY

RAHMAT RIYADI

The problem in this study is the level of physical fitness of extracurricular students at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung. This study aims to determine the level of physical fitness of extracurricular students at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung. The researcher used a descriptive quantitative research type. The population in this study were students who took extracurricular activities at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung, totaling 353 students. The sample in this study was taken through a random sampling technique of 72 students with 36 male students and 36 female students. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Level (TKSI) test published by (kemdikbud.go.id) which is a series and supported by using a questionnaire. The results of this study indicate that the Results of the Physical Fitness Level Test of Extracurricular Students at Al-Kautsar High School from 72 (100%) extracurricular students, there are 1 (1%) students in the very good category, 20 (28%) students in the good category, 34 (47%) students in the moderate category, 15 (21%) students in the less category, and 2 (3%) students in the very less category. This proves that there are still many students who do not have good physical fitness because it is seen from the questionnaire as a supporting factor that students still pay less attention to sleep quality, balanced diet, and still rarely do sports to create an optimal quality of life. However, there are still some students who implement good quality sleep, good eating patterns and diligently do sports activities.

Keywords: physical fitness, TKSI, extracurricular