

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX
MTs NEGERI SUMENEP TAHUN AJARAN 2015 - 2016
(STUDI UMUR 13 – 15 TAHUN)**

**Oleh:
Mohammad Effendi
NPM: 11.85201.1.A.000606**

Abstrak

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu setiap peserta didik harus memiliki kebugaran yang bagus dan prima, agar dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan penuh gairah, semangat yang tinggi, sehingga mendapatkan hasil prestasi belajar yang maksimal. Kebugaran jasmani Peserta didik memegang peranan yang sangat penting dalam program pembelajaran di sekolah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh bisa berupa benda atau gerak atau proses sesuatu. Data yang diambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani peserta didik MTs Negeri Sumenep studi pada umur 13 - 15 yang telah di tes.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa peserta didik kelas IX MTs Negeri sumenep mengenai Analisis tingkat kebugaran jasmani yaitu rata-rata tes daya tahan cardiovascular lari menit masuk dalam kategori kurang dengan hasil keseluruhan sebesar 2,29 km dengan simpangan baku 0,29, hasil rata-rata tes daya tahan otot perut baring duduk 60 detik 22,94 kali masuk dalam kategori baik dengan hasil keseluruhan sebesar 31 kali dengan simpangan baku 4,69 kali. Dilihat dari hasil tes daya tahan Cardiovascular dimana dalam kategori kurang, karna Cardiovascular merupakan komponen terpenting dan faktor utama dari kebugaran jasmani. Maka peserta didik kelas IX-B MTs Negeri Sumenep dikategorikan kebugaran jasmaninya kurang bugar.

Kata kunci: **Kebugaran jasmani, Peserta didik Mts Negeri Sumenep**