

ABSTRAK

AGUNG GUMILAR. 2022. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MA AL-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya. Jurusan pendidikan jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Terkait dengan kebugaran jasmani pada peserta didik MA AL-Hidayah satron. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pejalan Kaki. Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif, populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta didik pejalan kaki ke MA AL-Hidayah Satron, dengan jumlah populasi sebanyak 182 dan sampel sebanyak 64 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument tes kebugaran Jasmani yang terdiri dari item tes yaitu : tes kecepatan lari sprint 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical, tes lari 1200 meter untuk laki-laki dan 1000 meter untuk perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa presentase. Hasil penelitian ini, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik MA AL-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (4,7%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 15 siswa (23,4%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 41 siswa (64,1%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 5 siswa (7,8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut secara keseluruhan Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik pejalan kaki MA AL-Hidayah Satron masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Pejalan Kaki, Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

AGUNG GUMILAR. 2022. *Physical Fitness Level of MA AL-Hidayah Satron Students in Parumasan Village, Sodonghilir District, Tasikmalaya Regency.* Physical education major. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

A person's physical fitness largely determines his physical ability to carry out daily tasks. Related to physical fitness in MA AL-Hidayah satron students. The purpose of this study was to determine the Level of Physical Fitness of Pedestrian Students. This study used quantitative descriptive research, population and the sample of this study was pedestrian learners to MA AL-Hidayah Satron, with a total population of 182 and a sample of 64 students. The data collection technique in this study used a Physical fitness test instrument consisting of test items, namely: 60-meter sprint running speed test, pull up test, sit up test, vertical test, 1200-meter running test for men and 1000 meters for women. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with a presentation in the form of a percentage. The results of this study obtained that the level of physical fitness of MA AL-Hidayah Satron students in Parumasan Village, Sodonghilir District, Tasikmalaya Regency, was completely different. In detail, as many as 3 students (4.7%) have a very good level of physical fitness, 15 students (23.4%) have a good level of physical fitness, 41 students (64.1%) have a moderate level of physical fitness, 5 students (7.8%) have a level of physical fitness less, and 0 students (0%) have a level of physical fitness less once. Based on these results overall Most of the levels of physical fitness possessed by MA AL-Hidayah Satron pedestrian learners fall into the moderate category.

Keywords: Passerby, Physical Education, Physical Fitn