

ABSTRAK

Fahmi Hidayat. 2022. **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA At-Tajdid Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang masih belum diketahui. Masih ada beberapa siswa yang terlihat lesu, selain itu banyaknya kegiatan siswa di sekolah maupun luar sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA At-Tajdid Tahun Ajaran 2021/2022. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Metode survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi tentang suatu keyakinan ataupun pendapat. Adapun teknik dalam pengambilan data yaitu menggunakan teknik *Random Sampling* artinya peneliti memilih sampel dari populasi yang dipilih secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang bersekolah di SMA At-tajdid tasikmalaya yang berjumlah 60. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 yang merupakan siswa SMA At-tajdid Tasikmalaya. Hasil Penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA At-Tajdid tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 13% (4 atlet), “Baik” sebesar 40% (12 atlet), “Sedang” sebesar 36,67% (11 atlet), “Kurang” sebesar 10% (3 atlet) dan “Kurang Sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu sebesar 17,73, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA At-Tajdid tahun ajaran 2021/2022 berada dalam kategori “Baik”. Simpulan dari penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA At-tajdi Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antar individu dengan hasil atau kebanyakan masih dalam kategori baik sebesar 40% artinya sebagian siswa dari keseluruhan kelas X SMA At-tajdid Tasikmalaya berada pada kategori baik mengenai tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa