

## ABSTRAK

### TINJAUAN TENTANG KEBUGARANN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP ANGKASA KUPANG

Albert Lisentis Alle<sup>1\*</sup>, Lukas M. Boleng<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [lyzentrisalle27@gmail.com](mailto:lyzentrisalle27@gmail.com)

**Latar belakang:** Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

**Tujuan penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang.

**Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan presentase.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengukuran tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang adalah sebagai berikut: pada kategori “Baik sekali” 0% (0 siswa), “Baik” 37% (11 siswa), “Sedang” 37% (11 siswa), “Kurang” 26% (8 siswa), dan “Kurang sekali” 0% (0 siswa), dan dari perhitungan nilai rata-rata ke-5 (lima) kategori yang ada yaitu 15,71, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang berada pada kategori kategori sedang.

**Simpulan:** Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata yaitu 15,71 maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang berada pada kategori kategori sedang.

**Katakunci:** *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Siswa, SMP Angkasa Kupang*

## ABSTRACT

### A REVIEW OF THE PHYSICAL FITNESS OF CLASS VIII STUDENTS OF SMP ANGKASA KUPANG

Albert Lyzentris Alle<sup>1\*</sup>, Lukas M. Boleng<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [lyzentrisalle27@gmail.com](mailto:lyzentrisalle27@gmail.com)

**Background:** Physical fitness is the ability and ability to perform activity or work, increase the power of work without experiencing fatigue excessive.

**Research objective:** The purpose of this study was to find out how much the level of physical fitness of class VIII Students of SMP Angkasa kupang.

**Research method:** This research is quantitative descriptive research. The method used in this research is a survey method with test and measurement techniques. Data analysis in this study uses descriptive analysis techniques with percentages.

**Results and discussion:** The results showed that the measurement of the physical fitness level of class VIII students at SMP Angkasa Kupang was as follows: in the categories "Very Good" 0% (0 students), "Good" 37% (11 students), "Medium" 37% (11 students), "Less" 26% (8 students), and "Less" 0% (0 students), and from the calculation of the average value of the 5th (five) categories that exist, namely 15.71, So it is known that the level of physical fitness of class VIII students of SMP Angkasa Kupang is in the moderate category.

**Conclusion:** Based on the calculation of the average value that is 15.71, so it is known that the level of physical fitness of class VIII students of SMP Angkasa Kupang is in the moderate category.

**Keywords:** *Indonesian Physical Freshness Test, Students, SMP Angkasa Kupang*