

ABSTRAK

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMA KRISTEN KESETNANA KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

Trishal H. Faot,¹ Ramona M. Mae, S.Pd M.Or, M.Pd.²Yahya J. Palinata,
S.Pd.,M.Or.³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. trishalharlenfaottrishal@gmail.com.

Latar Belakang: Penjasorkes adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga, dengan penekanan pada pentingnya kesehatan. Suharno (2017): Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta pengetahuan dan sikap positif terhadap olahraga dan kesehatan.

Tujuan Penelitian: Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Di SMA Kristen Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Metode penelitian: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif verifikatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini suatu teknik atau cara mencari, memperoleh, mengumpulkan atau mencatat data berupa data primer ataupun data sekunder

Hasil Penelitian : Penelitian ini dilakukan di SMA Kristen Kesetnana, Tahun pelajaran 2024/2025. Kegiatan pembelajaran di selenggarakan meliputi tahap perencanaan, observasi dan refleksi, dimana pada pembelajaran masing-masing dilakukan 2 kali pertemuan hasil penelitian ini meningkatkan pembelajaran kesegaran jasmani, yang di evaluasi melalui hasil belajar kesegaran jasmani yang dilaksanakan di setiap akhir semester

Simpulan : Berdasdarkan hasil penelitian dan pendekatan untuk meningkatkan teknik dasar lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak pada siswa kelas XI SMA Kristen Kesetnana, siswa lebih memahami materi yang dapat di sampaikan karena gerak lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelejaran.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

ABSTRACT
STUDENTS' PHYSICAL PROVISIONS IN
KESETNANA CHRISTIAN HIGH SCHOOL, KEBPATEN REGENCY
SOUTH CENTRAL TIMOR

Trishal H. Faot, Ramona M. Mae, S.Pd M.Or, M.Pd. Yahya J. Palinata, S.Pd.,
M.Or.3

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher
Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. trishalharlenfaottrishal@gmail.com.

Background: Physical education and health is an educational process that aims to develop the physical, mental, and social abilities of students through physical activities and sports, with an emphasis on the importance of health. Suharno (2017): Physical education is a part of education that aims to improve physical fitness, motor skills, as well as knowledge and positive attitudes towards sports and health.

Research Objectives: Based on the problem formulation above, the objectives of this research are as follows: To determine the level of physical fitness of students at Kesetnana Christian High School, South Central Timor Regency.

Research method: The approach used in this research is a descriptive verification approach. The method used in this research is a technique or way of searching for, obtaining, collecting, or recording data in the form of primary data or secondary data.

Research result: This research was conducted at Kesetnana Christian High School in the 2024/2025 academic year. Learning activities included planning, observation, and reflection. Each session consisted of two meetings. The results of this study demonstrated improved physical fitness learning, which was evaluated through physical fitness learning outcomes at the end of each semester.

Conclusion: Based on the results of research and approaches to improve the basic techniques of 60m and 1,200m running, sit ups, restoks and vertical jumps in class XI students of Kesetnana Christian High School, students better understand the material that can be delivered because the movements of 60m and 1,200m running, sit ups, restoks and vertical jumps make students more active and enthusiastic in the learning process.

Keywords: Students' Physical Fitness Level