

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG
AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA
MENAMING KECAMATAN RAMBAH**



JURNAL

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ALTAIBI
NIM. 1634034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG AKTIF
MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA
BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA MENAMING
KECAMATAN RAMBAH**

JURNAL

OLEH:

ALTAIBI

NIM: 1634034

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada hari Jum'at, 27 Desember 2019

Mengetahui,

Pembimbing I

Made Armade, M.Pd
NIDN. 1002088802

Pembimbing II

Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Diketahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Eripuddin, S.Hum., M.Pd
NIDN. 1001068505

Ketua Program Studi, Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. T009Q39101

LEMBAR PENGESAHAN

Jurnal oleh Altaibi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 27 Desember 2019.

Dewan Pengguji :

1. Made Armade, M.Pd :
NIDN. 1002088802
(Ketua)
2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO :
NIDN. 1002039001
(Sekretaris)
3. Muarif Arhas Putra, M.Pd :
NIDN. 1009039101
(Anggota)
4. Masdi Janiarli, SST., M.Kes :
NIDN. 1014019004
(Anggota)
5. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO :
NIDN. 1003039301
(Anggota)

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG
AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA
MENAMING KECAMATAN RAMBAH**

Altaibi¹, Made Armade², dan Lolia Manurizal³

e-mail: Altaibi1728@gmail.com.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Purposive Sampling* dengan jumlah 15 peserta didik. Data diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan 1 kali dalam 1 hari dengan 5 jenis tes yaitu tes lari 50 meter (putra dan putri), tes angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik (putra dan putri), *vertical jump* (putra dan putri), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah yaitu bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 peserta didik (47%) sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018).