

## ABSTRAK

Prastiza, Twin Exa. 2020. "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 8 Gresik" Skripsi, Program Studi : Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing 1 : Yandika Fefrian R., M.Or

Kata Kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Gresik termasuk dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali.

Penelitian ini metode yang digunakan adalah Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif. Dalam penelitian melibatkan 20 siswa laki-laki dari kelas VII H dengan menggunakan metode desain Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan menggunakan 5 (lima) komponen tes yang akan digunakan dalam melakukan penelitian yaitu loncat tegak, lari 50 meter, lari 800 meter, gantung siku tekuk, dan baring duduk.

Menurut hasil tes diatas, dapat diketahui pada tabel diatas terdapat 5 (lima) siswa yang tingkat kebugarannya termasuk dalam katagori baik dan ada 10 (sepuluh) siswa tingkat kebugarannya termasuk dalam katagori sedang dan 5 (lima) siswa tingkat kebugarannya termasuk dalam katagori kurang dengan rata-rata nilai 15,5 dari hasil tes keseluruhan menunjukan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas VII H tingkat kebugarannya termasuk dalam katagori sedang.

## ABSTRACT

Prastiza, Twin Exa. 2020, "Profil Physical Fitness Level in Class VII in SMP Negeri 8 Gresik" Thesis, Department of Education Physical, Faculty of Teacher Training and Education. Adi Buana University PGRI Surabaya. Supervisor 1: Yandika Fefrian R., M.Or

**Keywords:***Physical Fitness level.*

The purpose of this research is to find out know whether Physical Fitness Level in class VII at Junior High School 8 Gresik included in the category of excellent, good, moderate, less or less completely.

in the studyinvolved 20 male students of class VII H with use methoddesign Indonesia Physical Fitness test using five (5) components of the test that will be used in conducting research that jump up, run 50 meters, 800m, hanging elbow bend, and the rest sit.

This research uses research method which is quantitave description table there 5 (five) students that his fitness levels are included in the category,good and there are ten (10) students 'fitness levels included in the category of medium and five (5) students' fitness levels are included in the category of less with an average value of 15.5 of the overall test results show that the level of fitness class VII H level of fitness is included in category of being.