

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII, VIII, DAN IX SMP NEGERI 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2014/2015

THE DIFFERENCE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDENT GRADE VII, VIII, AND IX SMPN 1 MUNGKID ACADEMIC YEAR 2014/2015

Oleh: Sakti Agung Nugroho NIM. 11601244118 Prodi PJKR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmanai siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 1 Kota Mungkid. Penelitian menggunakan metode survei dengan satu variabel, yaitu kebugaran jasmani. Populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri I Kota Mungkid dengan jumlah sampel 174 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran menggunakan tes lari 2,4 kilometer untuk usia 13-19 tahun dari Kenneth Cooper. teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ada perbedaan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII, dan IX. Kelas VII rata-rata jarak tempuh 17,55 menit, kelas VIII 18,45 menit dan kelas IX 21,34 menit. Disimpulkan tingkat kebugaran jasmani antara kelas VII dan kelas VIII tidak ada perbedaan yang signifikan, tingkat kebugaran antara kelas VII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan, dan tingkat kebugaran jasmani antara kelas VIII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan.

Kata kunci: Tingkat kebugaran jasmani, siswa SMP

ABSTRACT

This study aims to know the difference between physical fitness level students of grade VII, VIII, and IX in state junior high school 1 Mungkid. The study using survey methods with one variable that is a physical fitness variable. The population in research that is a grade VII, VIII, and IX in state junior high school 1 Mungkid with the number of sample 174 students. Samples taking using *Simple Random Sampling*. The data taken using test and measurement using a run test 2,4 kilometers to age 13-19 years from Kenneth Cooper. The data analysis techniques using descriptive statistics quantitative analysis in the form of percentage. the study results that there are significant differences between physical fitness level students of grade VII, VIII, and IX. Grade VII average distance 17,55 minutes, grade VIII 18,45 minutes, and grade IX 21,34 minutes. It was concluded fitness level between grade VII and grade VIII there was no difference that significantly, the fitness level grade VII and grade IX there is a significantly difference, and the fitness level of grade VIII and grade IX there is a big significantly difference.

Key words: Physical Fitness Level, Junir High Students