

ABSTRAK

Tommy Hejeprinta Waruwu, NPM 1815030001 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”

SMA Negeri 1 Munte adalah satu-satunya sekolah menengah atas di Kecamatan Munte yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya Paskibra. Namun belum diketahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Remaja Usia 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang yang terdiri dari 18 peserta putra dan 17 peserta putri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022 sesuai dengan hasil tes yang telah dimasukkan ke dalam tabel norma yaitu sebanyak , 1 siswa dengan kategori kurang sekali (KS) presentase 2,86%, 5 siswa dengan kategori kurang (K) presentase 14,29%, 17 siswa dengan kategori sedang (S) presentase 48,57%, 12 siswa dengan kategori baik (B) presentase 34,28%, 0 siswa dengan kategori baik sekali (BS).

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler*

ABSTRACT

Tommy Hejeprinta Waruwu, NPM 1815030001 Faculty of Teacher Training and Education, Quality Berastagi University: “Survey Of Physical Fitness Level Of Extracurricular Participants Paskibra State SMA 1 Munte Academic Year 2021/2022”.

SMA Negeri 1 Munte is the only high school in Munte District that has extracurricular activities, one of which is Paskibra. However, it is not yet known the level of physical fitness possessed by extracurricular participants at SMA Negeri 1 Munte for the 2021/2022 Academic Year. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the Paskibra extracurricular participants at SMA Negeri 1 Munte.

This study uses a survey method with test and measurement techniques. The instrument used in this study was the 2010 TKJI published by the Ministry of National Education, the Center for Quality Development for Youth aged 16-19 years. The data analysis technique used percentage quantitative data analysis. The population in this study were the extracurricular participants of Paskibra SMA Negeri 1 Munte for the Academic Year 2021/2022, with a total of 35 participants consisting of 18 male participants and 17 female participants.

The results showed that the level of physical fitness of the Paskibra extracurricular participants at SMA Negeri 1 Munte for the 2021/2022 academic year was in accordance with the test results that had been entered into the norm table, namely 1 student with a very poor category (KS) with a percentage of 2.86%, 5 students with less category (K) percentage 14.29%, 17 students with medium category (S) percentage 48.57%, 12 students with good category (B) 34.28% percentage, 0 students with very good category (BS).

Keywords : *Physical fitness, Extracurricular*