

ABSTRAK

PROFIL KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 DARUL AMAN KABUPATEN ACEH TIMUR TAHUN 2021

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten Aceh Timur Tahun 2021. Metode Penelitian yang digunakan dalam ini adalah diskriptif kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain dengan data berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. Hasil penelitian tentang Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten Aceh Timur Tahun 2021, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Darul Aman Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori sangat kurang sebesar % (0 siswa), kurang sebesar 31,8% (7 siswa), sedang sebesar 50% (11 siswa), baik sebesar 18,2% (4 siswa), dan sangat baik sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,6 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman dalam kategori cukup Disarankan Bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.

Kata Kunci :Profil, Kebugaran Jasmani, Siswa SMP