**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS X**

**SMA MUHAMMADIYAH 1 CURUP**

**M. YULIANSYAH**

**2017151098**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup?”. tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup Pasca Masa Pandemi *Covid-19*. Populasi dan Sampel yang diteliti adalah 20 siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Curup. Metode penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif kuantitatif*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari 1) Lari 60 Meter; 2) Gantung Angkat Tubuh; 3) Baring Duduk; 4) Loncat Tegak; 5) Lari 1200 Meter. Analisis data menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase* untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun. Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas X untuk kategori baik sekali yaitu 0 siswa (0%), kategori baik 0 siswa (0,00%), kategori sedang 7 siswa (35,00%), kategori kurang 13 siswa (65,00%), kategori kurang sekali 0 siswa (0,00%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Curup rata-rata berada pada kategori "Kurang”.