**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN KECIL PADA SISWA SMP *PARAMOUNT SCHOOL***

**Jumila**

**2020151082**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan kebugaran jasamni terhadap siswa SMP *Paramaount School* Kota Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan mode Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMP *Paramount School* yang berjumlah 15 orang kelas VIII. Teknik pengumpulan data menggunakan perhitungan prosentase atau biasa disebut frekuensi relatif. Rata-rata hasil tes lari 60 meter sebesar 7,87 yang termasuk dala, kategori baik. Rata-rata hasil tes gantung angkat tubuh sebesar 9 Kali yang termasuk dalam kategori cukup. Rata-rata hasil baring duduk 60 detik sebesar 30 kali yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes loncat tegak sejauh 63,2 cm yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes lari 1.200 meter selama 3 menit 45 detik yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Paramont School Palembang sebesar 19 yang termasuk pada rentang Norm TKJI antara Nilai 18 hingga 21 termasuk dengan kategori baik.