**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI I**

**SUNGAI ROTAN**

**Oleh :**

Dandi Nopriansyah

NIM 2017151063

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan dalam mendeskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Rotan. Dalam penelitian ini tertuju pada penelitian Deskriptif Kuantitatif. Metode disini yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dalam melakukan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data disini melalui, tes,angket dan dokumentasi yang dilakukan. Teknik analisis data disini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang mana disajikan dalam bentuk perhitungan dan penguraian data yang akan menghasilkan data yang sesuai.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda. Adanya sikap sensitif yang dilihatkan oleh Peserta didik tersebut saat pembelajaran. Adapun presentase dari 20 Siswa yang mengikuti tes, ternyata dari 20 siswa tersebut terdapat 2 siswa 7 % dalam kategori baik, 10 siswa 67 % dalam kategori sedang dan 8 siswa 27 % dalam kategori baik sekali. Maka dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sungai Rotan berada dalam kategori sedang, siswa perlu menjaga pola hidup sehat makan dan istirahat yang teratur, serta rajin berolahraga, semakin baik imun tubuh maka kesegaran jasmani akan baik pula, namunn jika tingkat kebugaran menurun maka hasil yang didapatkan akan berkurang, sehingga nantinya dapat mempengaruhi prestasi dan kegiatan yang dilakukan di kelas oleh siswa SMA Negeri 1 Sungai Rotan.

**Kata kunci : *Tingkat Kebugaran, Siswa, Deskriptif Kuantitatif***