



## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI UNGGUL ACEH TIMUR PROVINSI ACEH

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Mahfut, Nazarul. 2018. Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri Unggul Aceh Timur Tahun Ajaran 2017-2018. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala.

(1) Dr. Razali, M.Pd (2) Dr. Miskalena, M.Kes.

Kata Kunci : Sekolah Unggul, Fullday dan Boarding School, Kebugaran Jasmani

Sekolah unggul memiliki jam belajar lebih panjang daripada sekolah umum lainnya. Pada sekolah unggul SMA Negeri Unggul Aceh Timur menerapkan sistem pendidikan sekolah asrama (boarding school) dan belajar dengan sistem fullday dimulai pukul 07.15 wib sampai dengan 20.15 wib. Kegiatan aktivitas fisik siswa dilakukan selama tiga jam pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan dua jam pada kelas ekstrakurikuler. Waktu belajar siswa lebih panjang dibandingkan waktu aktivitas fisik. Kondisi ini dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik atau olahraga menjadi faktor penting untuk memperoleh kebugaran jasmani. Saat tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tubuh tidak mudah sakit dan keberlangsungan belajar siswa tidak terganggu.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis evaluatif. Populasi penelitian yaitu 342 siswa SMA Negeri Unggul Aceh Timur. Sampel penelitian sebanyak 32 siswa diperoleh dengan teknik proportionate random sampling. Data penelitian diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari lima item yaitu: (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri. Data penelitian diolah dengan rumus persentase.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Unggul Aceh Timur sebesar 18.9 (kategori baik), dengan rincian sebagai berikut: (1) sebanyak 1 orang siswa (2.94 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, (2) sebanyak 17 orang siswa (50%) memiliki kebugaran jasmani baik, dan (3) sebanyak 16 orang siswa (47.1%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.