

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN FISIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 LIMBOTO

Moh. Saiful Laebo¹⁾, Hariadi Said²⁾, Sarjan Mile³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Saiful Laebo)

saifullaebo@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hariadi Said)

hariadi_said@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)

sarjan.mile@yahoo.co.id

Abstrak

MOH. SAIFUL LAEBO. Analisis Tingkat Kebugaran Fisik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Limboto". Skripsi. Gorontalo. Jurusan Kepeleatihan dan Olahraga, Juni 2014.

Tujuan penelitian ini untuk untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa Kelas XI SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XIIPS 1 SMA Negeri 1 Limboto tahun 2014 sebanyak 21 siswa. Sampel yang diambil untuk penelitian sebanyak 21 siswa. Teknik pengumpulan data adalah observasi.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa SMA N 1 Limboto Kelas XI IPS 1 memiliki kemampuan fisik yang tergolong kurang sekali (KS) sebanyak 17 orang atau sebesar 80,95%, dan kemampuan fisik yang tergolong kurang (K) sebanyak 2 orang atau sebesar 9,52% dan kemampuan fisik yang tergolong sedang (S) sebanyak 2 orang atau sebesar 9,52%.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disimpulkan bahwa penelitian analisis tingkat kebugaran fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan fisik yang tahan lamaterhadap siswa kelas XI SMA Negeri 1 Limboto.

Kata kunci: ketahanan fisik, metode deskriptif.

THE ANALYSIS PHYSICAL FITNESS LEVEL CLASS XI STUDENTS OF SMAN 1 LIMBOTO

Moh. Saiful Laebo¹⁾, Hariadi Said²⁾, Sarjan Mile³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Saiful Laebo)

saifullaebo@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hariadi Said)

hariadi_said@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)

sarjan.mile@yahoo.co.id

Abstract

MOH . SAIFUL LAEBO . The analysis Physical Fitness Level Class XI students of SMAN 1 Limboto ". Thesis . Gorontalo . Coaching and Sport Department , June 2014 .The purpose of this study to determine the level of physical fitness for students of class XI SMA N 1 Limboto Gorontalo district .

Based on the above research objectives , this study was conducted using descriptive . The population used in this study were all students in grade XIIPS 1 SMA Negeri 1 Limboto 2014 as many as 21 students . Samples were taken for the study were 21 students . Data collection techniques are observation .

The conclusion of this study is from the results of this study concluded that students SMA N 1 Limboto Class XI IPS 1 has the physical ability of a relatively less so (KS) as many as 17 people or by 80.95 % , and physical abilities are classified as less (K) as 2 persons or by 9.52 % and physical abilities are classified as moderate (S) for 2 persons or by 9.52 %

Based on these results , it was concluded that the study analyzes the level of physical fitness have a significant impact on physical abilities lamaterhadap hold a class XI student of SMA Negeri 1 Limboto .

Keywords : physical endurance , descriptive methods .