

## ABSTRAK

**AYU LESTARI. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti 2 Matraman Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Jakarta Timur kelas X, XI dan XII. Penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014 tanggal 22 November sampai dengan 6 Desember 2013 di Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes, yaitu siswa mengikuti tes kebugaran jasmani berupa MFT (*Multistage Fitness Test*).

Siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti yang mengikuti MFT (*Multistage Fitness Test*) adalah 90 orang, diantaranya 45 putra dan 45 putri, yang terdiri dari kelas X berjumlah 15 siswa dan 15 siswi, kelas XI berjumlah 15 siswa dan 15 siswi, kelas XII berjumlah 15 siswa dan 15 siswi.

Tingkat kebugaran jasmani siswakeselas X usia 14 – 15 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 47 % pada kategori baik, 33 % pada kategori sedang, 20 % pada kategori kurang, sedangkan pada siswi kelas X usia 14 – 15 tahun adalah 0 % pada kategori baik, 7 % pada kategori sedang, dan 93 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 15 – 16 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 53 % kategori baik, 47 % pada kategori sedang, dan 0 % pada kategori kurang, sedangkan pada siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun adalah 0 % pada kategori baik, 0 % pada kategori sedang, dan 100 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII usia 16 – 17 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 53 % pada kategori baik, 40 % pada kategori sedang, dan 7 % pada kategori kurang, sedangkan pada siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun adalah 0 % pada kategori baik, 13 % pada kategori sedang, dan 87 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X usia 14 – 15 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 23 % pada kategori baik, 20 % pada kategori sedang, dan 57 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 27 % pada kategori baik, 23 % pada kategori sedang, dan 50 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 27 % pada kategori baik, 27 % pada kategori sedang, dan 46 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 51 % pada kategori baik, 40 % pada kategori sedang, dan 9 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 0 % pada kategori baik, 7 % pada kategori sedang, dan 93 % pada kategori kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun sekolah menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur adalah 26 % pada kategori baik, 21 % pada kategori sedang, dan 51 % pada kategorikurang.

Dari hasil MFT (*Multistage Fitness Test*), tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti sebagian besar (51%) berada dalam kategori kurang atau rendah.