ABSTRAK

Muhammad Zaini, 2018 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari beberapa hal yang penulis temukan dalam pengamatan di SDN 05 Air Tawar Barat yaitu perubahan gaya hidup siswa akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, siswa yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif, mereka lebih memilih bermain video games dari pada permainan fisik seperti sepak bola dan bersepeda, lebih memilih diantar jemput untuk berangkat dan pulang sekolah dari pada berjalan beramai-ramai dengan teman-teman padahal jarak antara sekolah dan rumah cukup dekat. Akibatnya pertumbuhan tidak optimal, ketahanan dan kesehatan tubuh menurun serta konsentrasi belajar berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa putra kelas V yang berjumlah 12 orang dengan teknik pengambilan sample dengan Total Sampling yaitu keseluruhan jumlah populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan melakukan tes yaitu TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 10 – 12 tahun yang terdiri dari 5 item tes, lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jarak 600 meter. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang tergolong kategori rendah.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani