

ABSTRAK

Ravino Widodo (2018) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini berawal dari siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 08 VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok yang berjumlah 242 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 55 orang siswa. Untuk mendapatkan data tingkat kesegaran jasmani digunakan tes TKJI umur 10-12 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 40 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik (*sit up*), 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kesegaran jasmani dari 26 orang siswa putra, kategori baik sekali tidak, 1 orang (3.85%) siswa kategori baik. 12 orang (46.15%) siswa kategori sedang, 11 orang (42.31%) siswa kategori kurang dan 2 orang (7.69%) siswa kategori kurang sekali. 2) Tingkat kesegaran jasmani dari 29 orang siswa putri, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 9 orang (31.03%) siswa kategori sedang, 15 orang (51.73%) siswa kategori kurang, 5 orang (17.24%) siswa kategori kurang sekali.. 3) Tingkat kesegaran jasmani dari 55 orang siswa, kategori baik sekali tidak ada, 1 orang (1.82%) siswa kategori baik, 21 orang (38.18%) siswa kategori sedang, 26 orang (47.27%) siswa kategori kurang, 7 orang (12.73%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa 12.65, termasuk kategori kurang.