

ABSTRAK

Asdiwarni (2017) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Bukit Gombak Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurang aktifnya siswa dalam melaksanakan pembelajaran Penjasorkes, diduga hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Bukit Gombak Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 28 Bukit Gombak Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 129 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas V dan VI putra sebagai sampel yang berjumlah 25 orang. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk umur 10-12 tahun, yang terdiri dari : 1). Lari 40 meter, 2). Tes gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 menit (*sit up*), 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Tingkat kesegaran jasmani dari 25 orang siswa putra, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 8 orang (32%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang, 15 orang (60 %) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan 2 orang (8%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani Siswa