

ABSTRAK

Rezki Aliwardi : Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang

Yang menjadi masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kesegaran jasmani pada siswa ketika melakukan praktek pembelajaran penjas. Oleh sebab itu yang menjadi tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Gurun Laweh yang berkenaan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot lengan dan bahu, daya ledak, daya tahan otot perut dan daya tahan *kardiorespiratori*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dengan Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V yang berjumlah 41 orang siswa putra, dan semua populasi dijadikan sampel penelitian dengan teknik penarikan sampel dengan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)s berumur 10-12 tahun. Setelah data diambil maka dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi ($P = \frac{F}{N} \times 100\%$).

Berdasarkan hasil analisis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Dari analisis hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang berada dalam kategori kurang.