ABSTRAK

Yosap Prizen (2019) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian berawal dari tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Dimana dalam melakukan aktivitas olahraga siswa cepat letih seperti orang kelelahan serta kurang bersemangat dan malas melakukan kegiatan olahraga. Diduga salah satu faktor penyebab masalah ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 570 orang siswa, Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, sampel pada penelitian berjumlah 85 orang. Data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Kecepatan lari 40 meter siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 2) Kekuatan otot tangan dan bahu siswa putra dan putri termasuk kategori kurang, 3) Daya tahan otot perut siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 4) Daya ledak otot otot tungkai siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 5) Daya tahan aerobik siswa putra termasuk kategori baik dan putri termasuk kategori sedang, 6) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri termasuk kategori kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani