ABSTRAK

TIA HILDA. 2019. Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini dilakukan karena ditemukan masalah berdasarkan observasi di lapangan bahwa kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak kurang. Hal ini tampak dari pengamatan bahwa banyak siswa malas dan lesu dalam belajar Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu meninjau dan mendiskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan dengan populasi yaitu seluruh siswa-siswa kelas I dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak pada semester Januari – Juli 2019. Sampelnya kelas I dan V saja dengan menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data dilakukan melalui tes lari cepat meter, tes angkat tubuh, loncat tegak, dan lari jarak 600 meter.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak yang diperoleh adalah 64,3% temasuk dalam kategori sedang, dan 35,7% termasuk dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: penjasorkes, tingkat kebugaran jasmani