

## ABSTRAK

**ERWIN KURNIAWAN** (2019) Penelitian ini berjudul “Survei Tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau” Pembimbing utama **Iskandar, M.Pd**, dan pembimbing Pembantu **Mira Fuzita, M.Pd**.

**Permasalahan** dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau? Penelitian ini **bertujuan** untuk mengetahui kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau. Variabel adalah faktor-faktor atau gejala-gejala yang diamati dalam penelitian. variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau. Bentuk yang digunakan adalah *survei* yaitu penelitian yang berusaha melihat keadaan tanpa memberikan perlakuan, dan dalam penelitian ini. **Populasi** dalam penelitian ini adalah 29 siswa sampel dalam penelitian ini menggunakan *total Sampling* dengan jumlah 29 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran. **Alat pengumpul data** menggunakan Penilaian Kebugaran Jasmani Dengan Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia Sekolah Dasar. **Teknik analisis data** dilakukan dengan secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan statistik deskriptif

Berdasarkan analisis data dapat diketahui hasil analisis data tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu 14 siswa atau sebanyak 48,28%,.

**Kesimpulan** Dari hasil penelitian tes lari 40 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 30 detik, Loncat tegak dan lari 600 meter maka dapat ditarik kesimpulan tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 14 siswa atau sebanyak 48,28%, yang masuk dalam kategori kategori kurang yaitu sebanyak 12 siswa atau 41,38% dan yang memiliki rata-rata tingkat Kebugaran Jasmani kategori baik sebanyak 2 siswa atau dalam persentase 6,9%.

**Saran** untuk mencapai tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang baik maka siswa harus sering berlatih melakukan lari 40 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan melakukannya beruntun dengan satu satuan waktu. Agar bisa mencapai tingkat Kebugaran Jasmani yang lebih baik lagi. Bagi para siswa jika ingin Kebugaran Jasmaninya tetap terjaga maka jangan hanya melakukan aktifitas olahraga di sekolah saja tapi melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah.