

## SARI

**Untung, (2010).** Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani kelas V Sekolah Dasar Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 ? Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan profil tingkat kesegaran jasmani kelas V Sekolah Dasar Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009 /2010 sejumlah 238 siswa, dengan rincian kelas IV sejumlah 121 siswa, dan kelas V sejumlah 117 siswa. Sedangkan sampel yang diambil sebesar 45% dari populasi dengan teknik *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 107 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei tes dan dalam menganalisa data menggunakan analisis statistik dengan analisis deskriptif persentase. Variabel dalam penelitian ini adalah profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa usia 10 – 12. Metode analisis data yang digunakan untuk membahas dengan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah katagori baik sekali 0,00%, baik 3,70%, sedang 53,70%, kurang 29,63%, kurang sekali 12,96%. Profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah katagori baik sekali 0,00%, baik 12,31%, sedang 45,28%, kurang 33,96 % , kurang sekali 7,55 %. Kemudian profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa keseluruhan kelas IV dan V SD Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah katagori baik sekali 0,00%, baik 8,41%, sedang 49,53 % , kurang 31,78 % , kurang sekali 10,28%.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat di simpulkan bahwa profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus Melati Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam katagori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; latihan olahraga, gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat dan faktor lingkungan. Dalam penelitian ini peneliti menyarankan guru penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan membangkitkan minat dan kegemaran olahraga serta kegiatan lain yang dapat meningkatkan profil tingkat kesegaran.