

## SARI

**SITI BAROKAH, 2010.** “ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 “. Skripsi Universitas Negeri Semarang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/2010. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010.

Jenis penelitian ini adalah survei, dengan menggunakan metode pendekatan observasi dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV dan V SDN Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/2010. yang berjumlah 117 siswa dengan rincian SDN Srandol Wetan 02 (68 siswa). SDN Srandol Wetan 06 (49 siswa). Variabel yang menjadi obyek penelitian adalah kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 yang diukur menggunakan acuan TKJI. Sampel diambil secara keseluruhan dari populasi dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan analisis statistik deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/2010 rata-rata siswa memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang. Rincian hasil tes kesegaran jasmani terhadap 117 sampel adalah 1) Kategori kurang sekali 5 siswa (4,27 %). 2) Kategori kurang 27 siswa (23,08 %), 3) Kategori sedang 70 siswa (59,83 %), 4) Kategori baik 15 siswa (12,82 %). Hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain faktor olahraga dan latihan fisik, makanan dan gizi, tidur dan istirahat yang cukup, kebiasaan hidup bersih dan sehat, lingkungan dan budaya masyarakat dan kesungguhan melaksanakan tes kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah nilai rata-rata siswa kelas IV dan V SDN Srandol Wetan 02 dan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang (59,83 %). Maka disarankan bagi guru penjasorkes, dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar. Dengan kondisi fisik yang baik serta tingkat kesegaran yang baik pula diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus meningkatkan prestasi olahraga dan prestasi belajar siswa.