SURVAI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI DAN NAIK ANGKUTAN UMUM DI SMP NEGERI 1 JUMO KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG TAHUN AJARAN 2010/2011

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Wiwara Widyaningrum

6101404033

PERPUSTAKAAN UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Wiwara Widyaningrum, 2010, Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Naik Angkutan Umum Di SMP N 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011.

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki dan naik angkutan umum di SMP N 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP, keseluruhan siswa adalah 199 anak. Dibagi dua kategori untuk membedakan anak yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum dan jalan kaki. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, sampel berjumlah 199 anak, yang menggunakan angkutan umum dan yang menggunakan jalan kaki. Ada dua variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum dan jalan kaki sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani siswa adalah survai dengan teknik tes, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik 44%, 41% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 15% memiliki kesegaran jasmani kurang. Kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori baik 12%, 79% memiliki kesegaran jasmani sedang, 10% memiliki kesegaran jasmani kurang.

Berdasarkan hasil penelitan dapat disimpulkan yang kelompok jalan kaki 42% siswa,naik angkutan umum 12% sedangkan perilaku merokok 20% dan perilaku tidak merokok 80%. Dengan demikian dapat disarankan mengoptimalisasi tingkat kesegaran jasmani siswa dengan pemahaman tentang tingkat kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh program latihan fisik, asupan gizi, kondisi lingkungan dan life style yang baik. Siswa diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini khususnya, Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani yang baik maupun sedang agar tetap diperhatikan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan sangat kurang agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.