

## SARI

Salamah, 2010, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Kelas V Gugus Diponegoro Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2010. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing Utama Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, Pembimbing Pendamping Mohammad Annas, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Kelas V Gugus Diponegoro Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2010. Sedangkan penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Kelas V Gugus Diponegoro Kecamatan Tulis Kabupaten Batang. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putera SD Kelas V Gugus Diponegoro Kecamatan Tulis Kabupaten Batang sejumlah 110 siswa dengan rincian sebagai berikut : 15 siswa SDN Kaliboyo 01, 10 siswa SDN Kaliboyo 02, 7 siswa SDN Simbangdesa 01, 12 siswa Simbangdesa 02, 15 siswa SDN Jrahahpayung 01, 13 siswa SDN Jrahahpayung 02, 19 siswa SDN Kebumen, 6 siswa SDN Siberuk, 14 siswa SDN Jalasekti. Sampel diambil semua dengan menggunakan Teknik Total Sampling. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif presentase.

Berdasarkan analisis presentase Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SDN Putera Kelas V Gugus Diponegoro Kec. Tulis Kab. Batang Tahun 2010 untuk kategori SEDANG menunjukkan jumlah presentase paling besar yaitu 51,8% kategori sedang, 36,4% kategori baik, 11,8% kategori kurang.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun masukan bagi pemerintah, guru dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa. Bagi guru-guru pendidikan jasmani khususnya agar bisa memberikan suatu latihan – latihan diluar mata pelajaran sehari-hari dalam bentuk ekstrakurikuler sehingga kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dapat terjaga.