

SARI

Sudodo, 2010. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-Siswi kelas V SD Se-Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal tahun 2009/2010, Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Dosen Pembimbing utama Drs Hermawan Pamot R,M.Pd, Dosen Pembimbing Pendamping Supriyono,S.Pd, M.Or

Kata Kunci : Survei, Tingkat Kesegaran Jasmani, Gugus.

Latar belakang dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilapangan ada anak yang kurang aktif dalam mengikuti pelajaran, banyak anak yang duduk-duduk saja hanya melihat temannya yang sedang melakukan kegiatan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-siswi kelas V SD Se-Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal Tahun pelajaran 2009/2010?” .Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas V se- Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa-Siswi kelas V SD Se-Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan jumlah keseluruhan 135 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling. Yaitu Pengambilan sampel secara acak berarti setiap individu dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dijadikan sampel. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Variabel penelitian ini adalah “ Tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswi kelas V SD Se- Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2009/2010. Yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang harus sesuai dengan urutan dan tidak boleh di bolak balik pelaksanaannya, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil yang di dapat berupa hasil kasar yang harus dikonversikan menjadi nilai, sesuai dengan table nilai TKJI untuk umur 10-12 tahun. Analisa data menggunakan analisa deskriptif prosentase dengan mengelompokan katagori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-Siswi kelas V SD Se-Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2009/2010 adalah Sebagai berikut : 1) Kategori baik sekali 0 siswa 0 %, 2) Kategori baik 8 siswa mencapai 5,93 %, 3) Kategori sedang 56 siswa mencapai 36,9741,48 %, 4) Kategori kurang 61 siswa mencapai 45,19 %, 5) Kategori kurang sekali 10 siswa mencapai 7.40 %.

Kesimpulan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswi kelas V SD Se- Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2009/2010 menggambarkan kategori kurang

(K) mencapai 45,19 %. Disarankan kegiatan fisik bagi siswa-siswi kelas V SD Se-Gugus Erlangga UPTD Dikpora Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal dioptimalkan lagi melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dan bagi guru dapat membuat program peningkatan tingkat kebugaran jasmani para siswanya dilakukan minimal satu bulan sekali untuk melakukan lari jarak menengah sehingga anak sudah terbiasa.

