

## SARI

**Marga Nugraha Susilo, 2011.** Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2010/2011. Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2011 ?”. Tujuan penelitian untuk mengetahui status Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2011

Dalam penelitian ini diidentifikasi menggunakan metode-metode dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda sebanyak : 163 siswa. Sempel menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 163 siswa putra. Variabel dalam penelitian ini adalah Variabel bebas dan terikat, variabel bebasnya pembelajaran penjasorkes yang diajarkan oleh guru penjas dan variabel terikatnya hasil tes kesegaran jasmani siswa putra Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak. Penelitian ini menggunakan analisa data deskriptif prosentase.

Berdasarkan analisis deskriptif prosentase diperoleh hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Se- Gugus Garuda dapat digolongkan dalam kategori Baik Sekali 1,8% . Baik 16,07%, Sedang 67,85%, Kurang 14,28%, dan Kurang Sekali 0%. Siswa putra kelas V, kategori Baik Sekali 0%, Baik 15,1%, Sedang 62,26%, Kurang 22,64% dan Kurang Sekali 0%. Siswa putra kelas IV, untuk kategori baik sekali 0%, baik 9,26%, sedang 51,85%, kurang 38,89% ) , kurang sekali 0%, dan Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, IV untuk kategori Baik sekali 0,61%, Baik 13,50%, Sedang 60,74%, Kurang 25,15% dan Kurang Sekali 0%.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Putra Kelas IV, V, VI Se- Gugus Garuda Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2011, katategori sedang. Saran-saran : Semua Guru penjasorkes SD Negeri se Gugus Garuda untuk dapat melakukan kegiatan peningkatan kesegaran jasmani anak kelas IV, V, VI seperti senam kesegaran jasmanai ( SKJ ) yang terprogram atau terencana yang dapat dilakukan secara kontinyu serta melalui aktifitas pembelajaran bermain menggunakan permainan yang inovatif sehingga kesegaran jasmani menjadi baik. Setiap satu tahun sekali melakukan kegiatan tes kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun, untuk mengetahui kategori tingkat kesegaran jasmani anak didik sehingga, dapat di gunakan sebagai dasar untuk menyusun rencana kegiatan belajar mengajar yang bervariasi di sekolah.