

## ABSTRAK

**Subur Fendi Arfianto. 2011.** *“Kondisi Fisik Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki dan Naik Sepeda Motor Siswa SMP Negeri 3 Kalibawang Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2010/2011”*. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing utama: Drs. Musyawari Waluyo, M.Kes, Pembimbing Pendamping Drs. Prapto Nugroho, M.kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dan naik sepeda motor. Hasil penelitian ini diharapkan memberi kesadaran pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa untuk beraktifitas sehari-hari, membantu guru untuk mengevaluasi dan membangun sarana prasarana untuk menunjang proses pembelajaran penjas orkes di sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP negeri 3 Kalibawang Kabupaten wonosobo tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 230 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling jumlah sampelnya 118 siswa yang terbagi atas 104 siswa yang jalan kaki dan 14 siswa yang naik sepeda motor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktifitas siswa berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki dan naik sepeda motor. Variabel terikatnya yaitu tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800/1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif prosentase. Hasil analisis datanya yaitu siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali (0.00%), baik (19.23%), sedang (68.27%), kurang (12.5%), kurang sekali (0.00%) dan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda motor memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali (0.00%), baik (35.71%), sedang (64.28%), kurang (0.00%), kurang sekali (0.00%). Hasil penelitiannya adalah tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dan naik sepeda motor sama yaitu masuk dalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dan naik sepeda motor siswa SMP Negeri 3 Kalibawang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2010/2011 adalah sama masuk dalam kategori sedang. Untuk pihak sekolah diharapkan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan untuk siswa diharapkan menerapkan pola hidup sehat serta meningkatkan aktifitas olahraga untuk mendapat tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.