

## SARI

Penelitian tentang “Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2006 / 2007”

Permasalahannya adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2006 / 2007, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana gambaran tingkat kesegaran jasmani beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Populasi penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2006 / 2007. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampel yaitu semua siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2006 / 2007 yang berjumlah 187 orang. Instrument test yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani *Harvard Step Test* untuk sekolah lanjutan tingkat pertama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survai tes lapangan, pada angket / kuisioner untuk faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, analisa data menggunakan teknik *scoring*, *editing* dan analisa diskriptif prosentase.

Dari hasil tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan menunjukkan hasil rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang, 2,69% menunjukkan kriteria baik sekali, 22,58% menunjukkan kriteria baik, 59,68% menunjukkan kriteria sedang, 1,07% menunjukkan kriteria kurang dan 13,98% menunjukkan kriteria kurang sekali, sedangkan dari hasil perhitungan angket tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Grabag dari faktor kebersihan sebanyak 74% menunjukkan kriteria sedang, faktor aktivitas olahraga sebanyak 74% menunjukkan kriteria sedang, faktor makanan dan gizi sebanyak 74% menunjukkan kriteria sedang, faktor kebiasaan hidup sebanyak 78% menunjukkan kriteria sedang, dan faktor lingkungan sebanyak 66% menunjukkan kriteria sedang.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Grabag termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari faktor-faktor yang kurang mendapat perhatian oleh siswa dan sekolah sehingga mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan demikian pihak sekolah harus memperhatikan peningkatan pembinaan siswa tentang pentingnya tingkat kesegaran jasmani. Untuk para siswa kelas VIII hendaknya lebih banyak melakukan aktivitas fisik dalam hal ini adalah aktivitas olahraga baik di dalam pelajaran maupun diluar jam pelajaran sekolah sesuai dengan pilihannya. Untuk guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi kepada siswanya agar memperhatikan aspek kesegaran jasmani serta dapat meningkatkan pembinaan untuk meningkatkan kesegaran jamani para siswanya agar lebih meningkat.