TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V GUGUS RA. KARTINI KECAMATAN REBAN KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2008/2009

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :

S U K O C O
6101907069

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI SD
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2 0 0 9

SARI

Sukoco, 2009 “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Gugus Raden Ajeng Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang.”

Kata Kunci : Tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efesien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, mampu untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif.

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Gugus RA Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Gugus RA Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Gugus Raden Ajeng Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang sejumlah 50 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampel. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan dalam menganalisa data menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Berdasarkan analisis deskripsi Prosentase tingkat kesegaran jasmani pada siswa pada siswa putra kelas V SD Negeri Gugus Raden Ajeng Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang. Dari 50 siswa yang diteliti terdapat 10 siswa (20 %) dalam kategori baik sekali, sedang 28 siswa (56 %) dalam kategori baik, dalam kategori sedang ada 12 siswa (24 %). Dari hasil analisis deskriptif prosentase dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V SD Negeri Gugus Raden Ajeng Kartini di Kecamatan Reban Kabupaten Batang termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif Prosentase maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Gugus Raden Ajeng Kartini Kecamatan Reban Kabupaten Batang dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran atau 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 siswa.