



**SURVEI KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V  
PUTRA SD NEGERI GUGUS MONGINSIDI  
KECAMATAN WONOPRINGGO  
KABUPATEN PEKALONGAN  
TAHUN 2008/2009**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**PELULUK PUJIASTUTI  
6101907055**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2009**

## SARI

Luluk Pujiastuti. 2009. *Survei Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD Negeri Gugus Monginsidi Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2008/2009*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci adalah Kesegaran Jasmani.

Dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah bagaimana kesegaran jasmani siswa SD Negeri Putera kelas V Gugus Monginsidi Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2009. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Putera kelas V Gugus Monginsidi Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2009.

Populasi penelitian berjumlah 43 siswa putera kelas V SD Negeri Gugus Monginsidi Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2009. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Jumlah sampel yang diambil adalah 43 siswa dari seluruh jumlah populasi yang ada yaitu 43 siswa. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif prosentase.

Berdasarkan analisis deskriptif prosentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SD Putra Kelas V Gugus Monginsidi Kec. Wonopringgo untuk kategori sedang menunjukkan jumlah prosentase paling besar yaitu 40 %, kategori baik 29%, kategori kurang 19 % dan kategori kurang sekali 2 %.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani pada Siswa Putra SD Kelas V Gugus Monginsidi Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2009 rata-rata termasuk dalam kategori sedang. Meskipun aktifitas fisik siswa sudah baik, namun kesegaran jasmani, siswa belum optimal. Hal ini dimungkinkan karena faktor makanan dan gizi, latihan dan olahraga, istirahat yang kurang, serta lingkungan. Penulis menyarankan hendaknya para guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar seperti olahraga perlu ditingkatkan dan juga kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dimungkinkan dapat menunjang prestasi belajar siswa.