

SARI

Muhammad Gandhi. 2010. **Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2009/2010**. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati Tahun 2009/2010. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati Tahun 2009/2010.

Metode penelitian ini menggunakan tehnik survei dengan pendekatan kuantitatif. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati Tahun 2009/2010 dengan jumlah kelas IV (42 siswa), kelas V (32 siswa). tehnik pengambilan menggunakan total sampling. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan tes kesegaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun dengan instrumen sesuai dengan ketentuan yang tidak bisa bolak-balik terdiri dari : 1) Lari 40 Meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk, 4) loncat tegak, 5) Lari 600 meter, analisa data menggunakan analisis statistik deskriptif presentase, dengan pengelompokan kategor baik sekali, baik, kurang, kurang sekali.

Berdasarkan hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V menunjukkan jumlah besar dengan persentase 10,81 % kategori baik, kategori sedang 51,35 % dan kurang 25,68 %, dan kategori kurang sekali 12,6 %. Tingkat kesegaran kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan Kelas V di SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati menunjukkan kategori sedang. Dari hasil analisis deskriptif presentase dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan Kelas V di SD Negeri Sukolilo 01 kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati tahun 2009/2010 dalam kategori sedang.

Kesimpulan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase maka dapat disimpulkan bahwa : Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Sukolilo 01 Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati adalah dalam kategori sedang. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar, kegiatan seperti olahraga perlu ditingkatkan kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dimungkinkan dapat menunjang tingkat kemampuan belajar siswa sekaligus prestasi belajar siswa.