

SARI

MUHAMAD TASUN, 2010. **“Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Tahun 2010”**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama : Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. Pembimbing Pendamping : Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Tahun 2010. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Tahun 2009/2010.

Jenis penelitian adalah *survei*, populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang tahun 2010 yang berjumlah 80 siswa dengan rincian : siswa putra kelas IV (21 siswa), siswa putri kelas IV (23 siswa), siswa putra kelas V (17 siswa), dan siswa putri kelas V (19 siswa). Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang tahun 2010 yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu penelitian terhadap seluruh populasi yang ada. Teknik analisis data menggunakan *analisis deskriptif persentase*, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Tahun 2010 dalam kategori kurang, dengan rincian : 1) Kategori kurang sekali 10 siswa (12,50 %), 2) Kategori kurang 42 siswa (52,50 %), 3) Kategori sedang 23 siswa (28,75 %), 4) Kategori baik 5 siswa (6,25 %). Hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain faktor latihan dan olahraga, makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat dan kesungguhan dalam melaksanakan tes.

Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bringin 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Tahun 2010 dalam kategori kurang. Maka disarankan agar 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 meningkatkan prestasi belajar siswa.