



**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI GEMAH
KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG
TAHUN 2009/2010**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :
**EKO SANTO GUNAWAN
NIM : 6101908106**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2010

SARI

Eko Santo Gunawan,2010.” *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun 2009/2010*”.jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang yang di adakan penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV –V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun pelajaran 2009/2010.

Metode yang di ambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota semarang tahun 2009/2010 dengan jumlah siswa 85.Teknik Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.Variabel penelitian adalah kesegaran jasmani yang di ukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun,yang terdiri dari 5 item tes,yaitu:1)lari 40 meter,2)gantung siku tekuk,3)baring duduk 30 detik,4)loncat tegak,5)lari 600 meter.Analisa data menggunakan analisis statistik deskriptif persentase,dengan mengelompokkan katagori kurang sekali,kurang,sedang,baik dan baik sekali

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV-V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang tahun 2009/2010 adalah sebagai berikut : 1) kategori sedang sebanyak(75,30%) 2) katagori kurang sebanyak (12,90%) 3)katagori baik (11,80%)

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas IV-V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan kota semarang tahun 2009/2010 menunjukkan hasil yang baik.

Saran dari penelitian ini adalah,sebaiknya program latihan disusun sesuai dengan ciri khas dan karakteristik yang di miliki oleh anak SD agar dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif berperan serta secara dalam pembangunan nasional. Pembangunan pada hakikatnya adalah membangun manusia seutuhnya dan membangun masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap No : 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa : “Pembinaan dan Pembangunan olahraga bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme” (Engkos Kosasi 1993 ; 5) yang dikutip Sukirno (1999 ;1)

Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan penting. Dewasa ini sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dippisahkan dari kehidupan manusia Indonesia. Dalam olahraga tiap – tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda – beda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, kesegaran jasmani maupun untuk rekreasi.

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kesegaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudi dayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kesegaran jasmani dalam kehidupan, melalui pendidikan sekolah, maupun pendidikan diluar sekolah.

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan pengembangan suatu pola kerja yang menitik bertakan pada upaya menghasilkan sumber daya insani yang ber kualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat keputusan menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor, 075/U/1993 pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani yang pada dasarnya memberikan arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa, warga belajar) tenaga kependidikan penyelenggara/pengelola kegiatan kesegaran jasmani maupun masyarakat umum,

Peningkatan kesegaran Jasmani dilingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar mengajar dengan baik (Engkos Kosasih, 1993:10) yang dikutip oleh Sukirno (1999;2).

Lembaga pendidikan yang ada di Indonesia dibagi menjadi 3 lembaga formal meliputi sekolah – sekolah baik negeri maupun swasta, lembaga non formal meliputi kursus – kursus, kelompok belajar diluar sekolah serta lembaga informal adalah pendidikan yang ada di keluarga.