

SARI

Sutriyono, 2009 “ *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2008/2009* “

Permasalahan dalam penelitian ini: “ Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Semarang Tahun Pelajaran 2008/2009? “. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Semarang Tahun Pelajaran 2008/2009.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Semarang tahun pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 83 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Total sampling*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 83 siswa terdiri dari 38 siswa putera dan 45 siswa puteri. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Semarang, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jsamani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, dengan lima instrumen tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan analisis statistik yaitu *Analisis Deskriptif Prosentase*. Dengan memberikan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Semarang sebageian besar adalah dalam kategori sedang. Rincian hasil tes kesegaran jasmani terhadap 83 sampel adalah 1) Kategori kurang sekali 7,22 %, 2) Kategori kurang 31,32 %, 3) Kategori sedang 54,21 %, 4) Kategori baik 7,22 %, 5) Kategori baik sekali 0 %. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor latihan dan faktor olahraga, faktor lingkungan, faktor tidur dan istirahat, faktor makan dan gizi.

Dari hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngijo 03 Senarang Presentase terbesar yaitu 54,21 % dengan jumlah 45 siswa termasuk dalam kategori sedang maka disarankan agar pihak sekolah untuk mempertahankan dan meningkatkan serta melaksanakan program-program latihan yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswanya juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.