TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI 2 LEBUAWU KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2009 / 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
ULIL HUDA
6101908084

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Ulil Huda, 2010. “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009 / 2010**” Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes.

Populasi didalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan jumlah 250 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* terdiri dari kelas V dan VI putra dan putri. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 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 prosentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 adalah untuk putra kategori kurang sekali 0 %, kategori kurang 16 %, kategori sedang 78 %, kategori baik 6 % dan kategori baik sekali 0 %. Sedangkan kelompok putri kategori kurang sekali 18 %, kategori kurang 65 %, kategori sedang 18 %, kategori baik 0 % dan kategori baik sekali 0 %.

Kesimpulan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori kurang yaitu 43 % dengan jumlah 31 siswa dari jumlah 72 siswa. Disarankan bagi guru penjasorkes SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 agar dapat lebih meningkatkan lagi tingkat kesegaran jasmani siswanya melalui aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Para siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dapat melakukan aktivitas olahraga yang dapat menunjang keberadaan tingkat kesegaran jasmaninya. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang masalah kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu tersebut.