

SARI

Fatma Solihatin 2010, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 6 – 9 Tahun SD Negeri 02 Gedanganak Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2010 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang.

Siswa putra Usia 6-9 Tahun SD Gedanganak Kabupaten Semarang perlu untuk diteliti berdasarkan pelaksanaan pendidikan jasmani yang kurang berjalan dengan baik sehingga menyebabkan kemampuan kesegaran jasmani kurang optimal. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6-9 tahun SDN Gedanganak 02? Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa umur 6-9 tahun SDN Gedanganak 02 Kabupaten Semarang Tahun 2010/2011.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Gedanganak 02 Kab Semarang Tahun 2010. Adapun karakteristik dari populasi tersebut adalah: seluruh siswa yang berumur antara 6-9 tahun, sejumlah 45 siswa, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak berumur 6-9 tahun di dapatkan kategori sebagai berikut: Untuk siswa umur 6-9 tahun Sekolah dasar negeri 02 Gedanganak Kab Semarang 2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0% dengan jumlah siswa 0 anak. Untuk siswa sekolah dasar negeri 02 Gedanganak Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2010 dengan kategori kurang adalah 38,7 % dengan jumlah siswa 17 anak. Untuk siswa Sekolah Dasar negeri Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2010 dengan kategori sedang adalah 59,1% dengan jumlah siswa 27 anak. Untuk siswa umur 6-9 tahun Sekolah Dasar Negeri 02 Gedanganak Kabupaten Semarang pelajaran 2010 kategori baik adalah 2,2% dengan jumlah siswa 1 anak. Untuk siswa umur 6-9 tahun sekolah dasar negeri 02 Gedanganak Kabupaten Semarang pelajaran 2010 kategori baik sekali 0% dengan jumlah siswa 0 anak.

Simpulan dari penelitian ini adalah: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra umur 6-9 tahun SD Negeri Gedanganak Kab Semarang Tahun Pelajaran 2010 rata-rata termasuk dalam kategori sedang 59,1%. 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra umur 6-9 tahun SD Negeri Gedanganak Kab Semarang Tahun Pelajaran 2010 rata-rata termasuk dalam kategori kurang 38,7%. 3) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra umur 6-9 tahun SD Negeri Gedanganak Kab Semarang Tahun Pelajaran 2010 rata-rata termasuk dalam kategori baik 2,2%. Saran penelitian ini adalah: 1) Bagi para guru penjasorkes, untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar kegiatan latihan olahraga perlu ditingkatkan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani agar tujuan latihan dapat tercapai. 2) Diharapkan peran aktif semua pihak baik pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan hendaknya memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar pada khususnya, dan seluruh masyarakat pada umumnya.