



**SURVAI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI SOROYUDAN
KECAMATAN MERTOYUDAN KAB. MAGELANG
TAHUN PELAJARAN 2009-2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Mokhammad Zaeni
6101908183

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2010

SARI

Zaeni, Mokhamad (2010) Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Soroyudan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2009/2010.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:” Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun 2010” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun pelajaran tahun 2009/2010.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 61 siswa. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah dengan total sampling. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 siswa terdiri dari 34 siswa putra dan 27 siswa putri. Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang, yang diukur dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, dengan lima instrument tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan statistic yaitu *Analisis Deskriptif Prosentase*. Dengan memberikan katagori kurang sekali, sedang, baik, baik sekali.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang sebagian besar adalah dalam katagori sedang. Rincian hasil tes kesegaran jasmani terhadap 61 sampel adalah 1). Katagori Kurang Sekali 0 %, Kurang 11.47 %, Sedang 72.13 %, Baik 2.68 % dan Baik Sekali 0 %. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor anatar lain faktor latihan dan faktor olahraga, faktor lingkungan, faktor tidur dan istirahat, faktor makan dan gizi.

Dari hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang prosentase terbesar yaitu 72.13 % dengan jumlah 44 siswa termasuk dalam katagori Sedang, maka disarankan agar guru Penjaskes dan pihak sekolah untuk mempertahankan dan meningkatkan serta melaksanakan program-program latihan yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswanya juga mempertahankan faktor-faktor yang mempengaruhinya