

SARI

Agus Widiatmoko, 2009. Tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri Putra Kelas V Dabin Winduaji Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan 2009. Skripsi. Jurusan pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2009 Pembimbing I Rumini SPd, MPd, Pembimbing II Drs. Zaeni, MPd.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN putra Kelas V Dabin Winduaji Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan Tahun 2009. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Putra Kelas V Dabin Winduaji Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SD Putra Kelas V Dabin Winduaji Kec. Paninggaran Kab. Pekalongan sejumlah 60 siswa dengan rincian sebagai berikut : 15 siswa dari SDN Krandegan, 10 siswa dari SDN 01 winduaji, 14 siswa dari SDN 02 winduaji, 12 siswa dari SDN 01 werdi, 9 siswa dari SDN 02 werdi. Sampel diambil semua dengan menggunakan Tehnik Total Sampling, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SDN Putra Kelas V Dabin Winduaji Kec. Paninggaran Kab. Pekalongan untuk kategori sedang menunjukkan jumlah persentase paling besar yaitu 55 % kategori sedang, 33,33 % kategori kurang, 8,33 % kategori baik sedangkan 1,67 % kategori baik sekali dan 1,67 % kategori kurang sekali.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun masukan bagi pemerintah, guru dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.