



**SURVEI KAPASITAS *VO2* MAX SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR KELURAHAN TANJUNG
MAS KECAMATAN SEMARANG UTARA
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Alim wisnu kurniawan
6101405513

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
SEMARANG
2010**

SARI

Alim Wisnu Kurniawan. 2009.” Survei Kapasitas $VO_2 Max$ Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang Tahun 2009. Skripsi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Pembimbing I Drs.H. Sulaiman, M.Pd. Pembimbing II, Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini adalah seberapa besar kapasitas $VO_2 Max$ siswa kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang tahun 2009. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui kapasitas $VO_2 Max$ siswa kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang.

Populasi yang diambil adalah siswa sekolah dasar kelas V di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang tahun 2009. Banyaknya populasi adalah 237 siswa. Sedangkan sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 5 siswa SDN Tanjung Mas 01, 6 siswa SDN Tanjung Mas 02, 19 siswa SD Islam Taqwiyyatul Wathon., 9 siswa SD Bandarharjo, 5 siswa MI kebonharjo dan 26 siswa SD Kusuma Bhakti. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik acak wilayah (*area probability sampling*). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah gambaran kapasitas $VO_2 Max$ siswa sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang usia 11-12 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multi Stage Fitness Test* dengan beberapa kategori untuk putera maupun puteri yaitu sangat baik (A), baik (B), sedang (C), buruk (D) dan sangat buruk (E). Analisis data yang digunakan dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

Gambaran hasil penelitian kapasitas $VO_2 Max$ siswa putera kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Kota Semarang tahun 2009 adalah 2,85 % termasuk kategori baik, 25,71 % termasuk kategori sedang dan 45,71 % termasuk kategori buruk. Kapasitas $VO_2 Max$ siswa puteri kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang tahun 2009 menunjukkan bahwa 25,92 % termasuk kategori sedang dan 55,55 % termasuk kategori buruk dan 18,51 % termasuk kategori sangat buruk.. Kapasitas $VO_2 Max$ siswa putera kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang tahun 2009 menunjukkan bahwa 2,85 % termasuk kategori baik, 25,71 % termasuk kategori sedang, 45,71 % termasuk kategori buruk dan 22,8 % termasuk kategori sangat buruk.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kapasitas $VO_2 Max$ siswa kelas V sekolah dasar di Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang termasuk dalam kategori buruk. Saran yang dapat diberikan penulis selalu menjaga kebugaran aerobik ($VO_2 Max$) dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin, membiasakan hidup sehat, makan-makanan dan guru penjasorkes menambah waktu olahraga di luar jam kurikulum sekolah.