



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III, IV, V
SD NEGERI 3 SUKOSONO KECAMATAN KEDUNG
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2009/2010**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
EVA EDI SISWANTO
6101908063

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2010

SARI

Eva Edi Siswanto, 2010. “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010**”. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes.

Populasi dalam penelitian adalah siswa Kelas III, IV dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan jumlah 80 siswa. Teknik penarikan sampel adalah *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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. Metode analisis 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 kelas III, IV dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 adalah untuk kategori kurang sekali 14%, kategori kurang 75 %, kategori sedang 11%, kategori baik dan baik sekali 0%.

Simpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 termasuk kategori kurang mencapai 75% dengan jumlah 60. Disarankan bagi guru penjasorkes SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung 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 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dapat melakukan aktivitas olahraga yang dapat menunjang kesegaran jasmaninya. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang masalah kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono tersebut.

Menurut saya alangkah baiknya kalau diadakan Senam kesegaran jasmani yang dilakukan 1 minggu sekali (hari jum'at pagi), hal ini dilakukan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa dan sebagai pembelajaran dan pembiasaan kepada siswa untuk selalu melakukan gaya hidup sehat.