



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS IV,V,VI PUTRA PUTRI USIA 10-12 TAHUN  
SDN KEMUNING KECAMATAN KRAMAT  
KABUPATEN TEGAL  
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**ENDAH SULASMI**

**6101908164**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

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

**2009 / 2010**

## SARI

Endah Sulasmi, 2010, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V,VI Putra Putri Usia 10-12 Tahun SD Negeri Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd., Pembimbing II Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V,VI Putra Putri SD Negeri Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V,VI SD Negeri Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV,V,VI SD Negeri Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sejumlah 120 siswa dengan rincian sebagai berikut: 62 siswa putra dan 58 siswa putri. Sampel yang dipakai diambil semua, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SDN Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal adalah sebagai berikut: kategori baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, kategori baik sebanyak 67 siswa atau setara dengan 55,83%, kategori sedang sebanyak 42 siswa atau setara dengan 35%, kategori kurang sebanyak 11 siswa atau setara dengan 9,17% dan kategori kurang sekali tidak ada atau setara dengan 0%.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV,V,VI putra putri usia 10-12 tahun SDN Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam kategori baik. Untuk itu peneliti menyarankan dalam penelitian ini agar bisa dijadikan acuan bagi guru penjasorkes di Kecamatan Kramat bisa berperan serta pihak sekolah dapat memperhatikan tentang peningkatan kondisi kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas fisik dan olahraga yang diharapkan proses belajar mengajar menjadi lebih baik, efektif dan optimal. Dan bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat menambah informasi ilmiah tentang kesegaran jasmani, khususnya pada siswa SDN Kemuning Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.