



**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV  
DAN V PUTRA SD NEGERI 01 DAN 02 KEJAMBON  
KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**KHOTIJAH**

**6101908120**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

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

**2009 / 2010**

## SARI

Khotijah, 2010, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing I Drs. Zaeni, M.Pd., Pembimbing II Drs. Margono, M.Kes.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang sejumlah 100 siswa. Sampel diambil semua dengan menggunakan teknik Total Sampling, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang adalah sebagai berikut: kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau setara dengan 2%, kategori baik sebanyak 22 siswa atau setara dengan 22%, kategori sedang sebanyak 65 siswa atau setara dengan 65%, kategori kurang sebanyak 10 siswa atau setara dengan 10%, dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau setara dengan 1%.

Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 menunjukkan prosentase yang paling tinggi yaitu 65% dan termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam kategori sedang. 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 SD Negeri 01 dan 02 Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.