

SARI

Sri Harsono, 2011. "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VISD Negeri 2 Kancilan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara Tahun 2010/2011". Skripsi. Prodi PGPJSD, S-1/Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra dan Putri kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 Kancilan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara tahun pelajaran 2010/2011. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI dengan jumlah 114 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun Putra dan Putri dengan urutan sesuai ketentuan dan tidak bisa dibolak-balik 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 statistik deskriptif prosentase, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV, V, dan VI menunjukkan kebanyakan tingkat kesegaran jasmaninya sedang, kelas IV, sebanyak 12 (60%) siswa, kelas V sebanyak 11 (57,9%) siswa dan kelas VI sebanyak 12 (52,2%) siswa. Hal ini dapat dilihat pada siswa kelas IV kategori baik sekali sebesar (0%), dengan jumlah 0 siswa, kategori baik (15%), dengan jumlah 3 siswa, kategori sedang (60%), dengan jumlah 12 siswa, kategori kurang (25%), dengan jumlah 5 siswa, kategori kurang sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa. Untuk kelas V kategori baik sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa, kategori baik (26,3%), dengan jumlah 5 siswa, kategori sedang sebesar (57,9%), dengan jumlah 11 siswa, kategori kurang (15,8%), dengan jumlah 3 siswa, kategori kurang sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa. Untuk kelas VI kategori baik sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa, kategori baik (43,5%), dengan jumlah 10 siswa, kategori sedang (52,2%), dengan jumlah 12 siswa, kategori kurang (4,3%), dengan jumlah 1 siswa, kategori kurang sekali sebesar (0%), dengan jumlah 0 siswa. Dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV, V, dan VI adalah kebanyakan menunjukkan kategori sedang, hal ini dapat dilihat pada siswa kelas IV sebanyak 17 (63,00%) siswa, kelas V sebanyak 9 (69,2%) siswa dan kelas VI sebanyak 11 (91,7%) siswa. Hal ini dapat dilihat pada siswa kelas IV kategori baik sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa, kategori baik sebesar (7,4%), dengan jumlah 2 siswa, kategori sedang (63,0%), dengan jumlah 17 siswa, kategori kurang (29,6%), dengan jumlah 8 siswa, kategori kurang sekali (0%), dengan jumlah 0 siswa. Untuk kelas V, kategori baik sekali (0%) dengan jumlah 0 siswa, kategori baik (23,1%) dengan jumlah 3 siswa, kategori sedang (69,2%) dengan jumlah 1 siswa, kategori kurang sekali (0%) dengan jumlah 0 siswa. Untuk kelas VI, kategori baik sekali (0%) dengan jumlah 0 siswa, kategori baik (8,3%) dengan jumlah 1 siswa, kategori sedang (91,7%) dengan jumlah 11 siswa, kategori kurang (0%) dengan jumlah 0 siswa, kategori kurang sekali (0%) dengan jumlah 0 siswa.

Kesimpulan kesegaran jasmani siswa Putra dan Putri kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 Kancilan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara tahun pelajaran 2010/2011 menunjukkan kategori sedang. Disarankan bagi Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah untuk membuat program latihan kegiatan yang berfungsi untuk meningkatkan kegiatan olah raga semaksimal mungkin agar tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina pelatih ataupun semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar dan dapat memberikan pembinaan bagi anak usia sekolah dasar di masing-masing sekolah.

