

## SARI

**Sunarto. 2011.” Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 6-9 Tahun dan Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.” Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah yang dikemas dalam suatu pertanyaan yaitu “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati tahun 2010/2011? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati tahun 2010/2011.

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa puteri SD Negeri Mangunrekso 01 usia 6-9 tahun dan usia 10-12 tahun sejumlah 180 siswa sampel dengan teknik *total sampling* 180 orang digunakan sebagai uji coba instrumen penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif persentasi dengan rancangan penelitian menggunakan metode survei tes dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.i

Berdasarkan hasil penelitian tes kesegaran jasmani untuk siswa usia 6-9 tahun Sekolah Dasar Negeri Mangunrekso 01 dari 88 siswa tingkat kesegaran jasmani klasifikasi kurang ada 45 siswa atau 51.13 %, Hasil penelitian test kesegaran jasmani untuk siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Mangunrekso 01 dari 92 siswa tingkat kesegaran jasmani klasifikasi kurang ada 51 siswa atau 55.43%.

Simpulan dari hasil penelitian siswa usia 6-9 tahun SD Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori kurang. Sedangkan siswa usia 10-12 tahun SD Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori kurang. Saran yang diajukan antara lain: 1). untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dukungan yang baik dari pemerintah yaitu adanya bantuan dana demi kelengkapan sarana prasarana khususnya di bidang olahraga, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap kegiatan belajar mengajar menjadi lancer, efektif dan semua siswa aktif, 2) Untuk lembaga pendidikan khususnya Sekolah dasar Negeri Mangunrekso 01 Kecamatan Tambakromo kabupaten Pati hendaknya setiap tahun mengadakan tes kesegaran jasmani, sehingga pihak sekolah dapat memantau kesegaran jasmani anak didiknya. Karena kesegaran jasmani siswa tidak hanya menunjang kegiatan di bidang olahraga saja tetapi juga akan berpengaruh terhadap keberhasilan pada bidang studi yang lain. 3) Pihak keluarga dapat memberikan semangat pada anak-anaknya untuk memberi kesempatan agar mereka banyak melakukan aktifitas fisik (olahraga & bermain) karena kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang positif yang dapat membantu kesegaran jasmani siswa, 4) Untuk peneliti lain semoga skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding untuk melakukan penelitian selanjutnya