

SARI

Skripsi ini berjudul "*Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 04 Semingkir Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010*"

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 04 Semingkir Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010?".

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 04 Semingkir Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 102 anak. Dengan cara *Total Sampling* sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 04 Semingkir Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 102 anak.

Hasil penelitian menunjukkan ada 2 siswa yang memperoleh hasil "Baik Sekali", hal ini berarti hanya 1,96% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 57 siswa yang memperoleh hasil "Baik" atau setara dengan 55,88% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 42 siswa yang memperoleh hasil "Sedang" atau setara dengan 41,18% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Selanjutnya ada 1 siswa yang memperoleh hasil "Kurang" atau setara dengan 0,98% dari jumlah keseluruhan sample, sedangkan yang termasuk kategori "Kurang Sekali" tidak ada.

Kesimpulan dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar (SD) Negeri di 01, 02 dan 04 Randudongkal Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam katagori "Baik". Saran dalam penelitian ini 1) hendaknya siswa berusaha meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa; 2) hendaknya orang tua memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup; 3) hendaknya sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.