

ABSTRAK

Fitri Haryuni, 2010. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Siswa Putra Kelas IV Di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2009/2010. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNNES. Pembimbing I Drs. Sugiharto, MS, Pembimbing II Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd

Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kesegaran jasmani bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Permasalahan dalam penelitian adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV Sekolah Dasar di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kab. Semarang tahun pelajaran 2009-2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV Sekolah Dasar di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kab. Semarang tahun pelajaran 2009-2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV Sekolah Dasar di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kab. Semarang tahun pelajaran 2009-2010 yang terdiri dari 90 siswa. Penelitian ini merupakan total sampling, karena semua populasi untuk sampel penelitian. Variabel yang diukur adalah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV Sekolah Dasar di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kab. Semarang tahun pelajaran 2009-2010. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dekriptif persentase atau *prosentages correction*, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik dan baik sekali.

Hasil penelitian, diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun 2009/2010 diperoleh hasil bahwa sebanyak 41 siswa (45,60%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 26 siswa (28,90%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 16 siswa (17,80%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 7 siswa (7,8%) termasuk kurang baik dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan yang diberikan adalah siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang kurang perlu diberikan latihan-latihan secara rutin dan terprogram sehingga tingkat kesegaran jasmani akan semakin baik.