

Rina Ardani, 2010. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci : Survei, Tingkat Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010". Sedangkan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang 2009/2010. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang yang berjumlah 70 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *Total sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. Metode pengumpulan data menggunakan tes fisik sampel dan studi pustaka. Sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri Kalikayen 01 dan SD Negeri Kalikayen 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam **klasifikasi sedang** dengan persentase 61,43%. Hal ini disebabkan siswa telah melakukan latihan dan kegiatan olahraga, pola hidup sehat, makan makanan bergizi, dan hidup pada lingkungan yang sehat.

Dari hasil hasil penelitian penulis memberikan saran antara lain : (1) hendaknya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) membuat program kegiatan ekstrakurikuler dengan lebih mengintensifkan latihan-latihan yang berfungsi untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. (2) Kepala Sekolah hendaknya lebih memberikan dorongan dan motivasi, serta memberikan fasilitas dan mengarahkan guru Penjasorkes untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani sehingga dapat berprestasi dalam bidang olah raga maupun dalam bidang akademis. (3) Dinas pendidikan sebagai tangan kanan pemerintah hendaknya lebih memberikan perhatian terhadap pentingnya tingkat kesegaran jasmani dengan memberikan fasilitas-fasilitas untuk berolahraga. Demikian pula Pengawas Penjasorkes, guru Penjasorkes, pembina olahraga, pelatih cabang olahraga, ataupun semua pihak yang bertautan dalam dunia pendidikan hendaknya lebih memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar dan dapat memberikan pembinaan bagi siswa guna meningkatkan kesegaran jasmaninya.