

SARI

Wahyudi. *Survei Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 -2010.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs.Tri Rustiadi, M.Kes, Pembimbing II : Drs. Hermawan, M.Pd.

Kata kunci: Survei dan Status Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 – 2010. Tujuan penelitiannya untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 - 2010.

Populasi penelitian adalah semua siswa kelas IV dan V SD Negeri Mangkukusuman 4 Kota Tegal sebanyak 80 siswa yang terdiri dari siswa putri sebanyak 42 siswa dan putra sebanyak 38 siswa. Karena jumlah populasi kurang dari 100 siswa, maka teknik pengambilan sampel diambil seluruhnya. Sampel penelitian merupakan sampel populasi. Variabel penelitian ini adalah status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 - 2010.

Hasil penelitian status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 -2010 termasuk kurang baik. Hal ini terbukti dari siswa kelas IV sebanyak 40 siswa, 65% diantaranya atau 26 siswa memiliki kesegaran jasmani kurang baik. Dan 1 siswa memiliki kesegaran jasmani baik, 3 siswa termasuk sedang, serta 10 siswa termasuk kurang baik sekali. Sedangkan siswa kelas V yang berjumlah 40 siswa juga 65% diantaranya atau 26 siswa memiliki kesegaran jasmani kurang baik pula. Dan 6 siswa memiliki kesegaran jasmani termasuk sedang serta 8 siswa termasuk kurang baik sekali.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Mangkukusuman 4 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2009 - 2010 termasuk kurang baik. Untuk itu disarankan sebaiknya guru penjasorkes dalam pembelajaran di sekolah diselingi dengan kegiatan fisik yang dapat meningkatkan status kesegaran jasmani, serta guru penjasorkes selalu memantau kesegaran jasmani siswa-siswanya dengan mengukur tinggi badan dan berat badan secara rutin sebulan sekali. Dan bagi orang tua selalu memantau kesehatan jasmani putra-putrinya dengan melakukan pola hidup yang seimbang dan sehat. Bagi siswa diharapkan dapat melakukan olahraga minimal tiga kali dalam seminggu dimulai yang paling sederhana.